ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+

№ 20 (666), октябрь 2024 г.

Народный доктор

Толока

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ | ФИТОТЕРАПИЯ | МЕТОДИКИ | СКОРАЯ ПОМОЩЬ | ГИМНАСТИКИ | КОНСУЛЬТАЦИИ | ДИЕТЫ

СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ТОВАР

SOS! ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ГЕПАТИТ

14

Гипертоники,

ПЕЙТЕ НАСТОЙ КУКУРУЗЫ!

21

5 ФИТОСРЕДСТВ ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

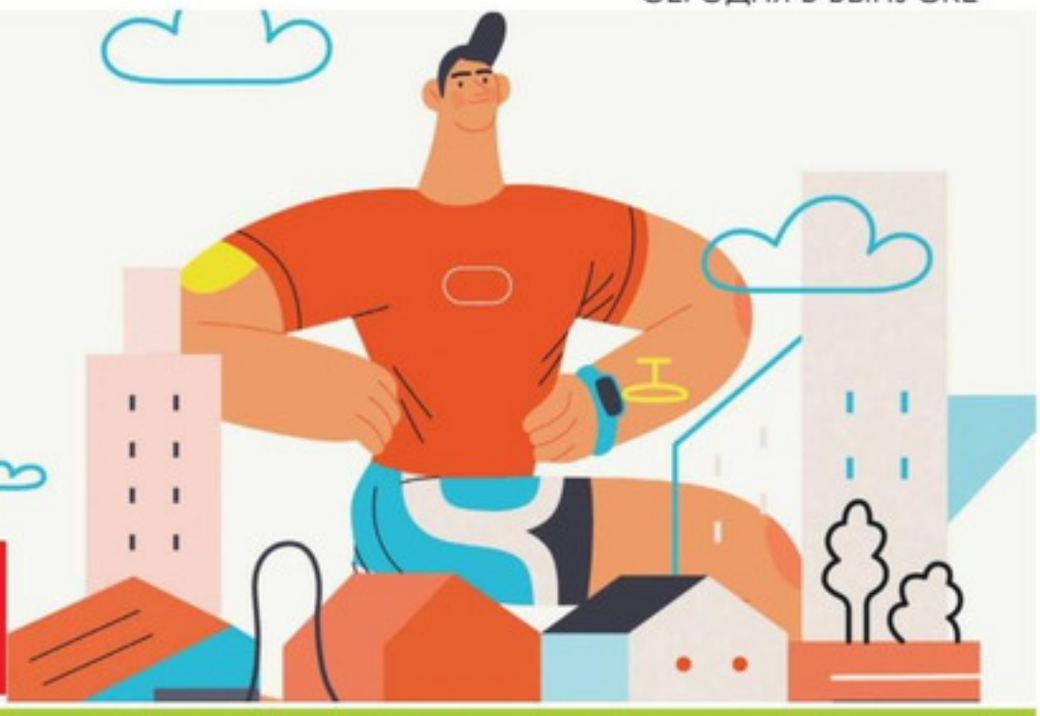
14

4 ТЕМА НОМЕРА

ЗАРЯДКА ДЛЯ ЛЕГКИХ

ВНИМАНИЕ!
ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 2025 ГОД.
ОФОРМИТЬ НА ПОЧТЕ МОЖНО ПО ИНДЕКСАМ **П8181** (ПОЧТА РОССИИ), **24973** (ПОЧТА КРЫМА). А НА САЙТЕ TOLOKA24.RU ПО ПРОМОКОДУ ОСЕНЬ24 ЕЩЕ И СО СКИДКОЙ **15%!**

ISSN 1812-0725
9 771812 072653 24020>



ТЕМА НОМЕРА

ЗАРЯДКА ДЛЯ ЛЕГКИХ

4 СТР. Как вам дышится? Если хорошо — тренируйте легкие, чтобы вирусы и бактерии их не коснулись. Или обошлось без осложнений, если вы все-таки простудились. Ну а если дышится несвободно — тренируйте тем более, чтобы поскорее избавиться от мокроты и застойных явлений. Как «зарядить» легкие, расскажут наши консультанты в теме номера.

8 СТР. Зачем нам массировать уши, есть орехи, пить какао и чесночную настойку? Чтобы лучше слышать, дорогие читатели. Хороший слух позволяет жить полноценно. Глухота, тугоухость — распространенные проблемы, увы. Даже слышать о них не хотим, поэтому выполняем простые рекомендации «Доктора» по питанию, гимнастике и фитотерапии.

12 СТР. Сердечный приступ, почечная колика, отек гортани — для нас это чрезвычайная ситуация, а для фельдшеров скорой помощи — обыденность. Нередко неотложку вызывают с поводом «термический ожог». Как помочь пострадавшему с подобной травмой? Почитайте на эту тему рассказ и комментарий врача скорой помощи Андрея Звонкова.

14 СТР. Любая таблетка и даже ромашковый чай не пройдут мимо печени. Когда нагрузка на орган чересчур велика, есть риск развития лекарственного гепатита. У этого заболевания нет специфических симптомов. Зачастую оно дает о себе знать, когда уже слишком поздно. Как не довести себя до этого состояния, расскажет гастроэнтеролог.

19 СТР. Золу, полученную при сжигании дров из разных пород деревьев, издавна использовали для лечения недугов. Это уникальное целебное средство, подаренное природой, может пригодиться и сейчас, особенно если поблизости нет ни врачей, ни аптек. Золу можно использовать при трофической язве, болях и судороге в ногах. А также при диарее, подагре, фурункулах.

31 СТР. Забывчивость — норма или диагноз? Должны ли насторожить ситуации, когда человек часто не может вспомнить, куда положил ключи, или подобрать слово при построении фразы? Врачи говорят, что небольшая забывчивость, усталость, временные перепады настроения — это нормально. А вот о признаках, которые точно требуют обращения к врачу, расскажет невролог.

Доброго вам здоровья, уважаемые читатели!

Руки в брюки — и вперед! Раньше за такую походку назвали бы бездельником. А сегодня врачи рекомендуют ее... для здоровья спины.

Что ж, давайте проверим. Стоя, спина прямая, стопы ближе друг к другу. Кладем руки в карманы (чувствуете, как сразу расправляются плечи?) и идем в среднем темпе, делая шаги чуть длиннее обычного. Так каждый вечер: надеваем удобную обувь, штаны с карманами — и шагаем «руки в брюки» 20 минут без перерыва. При такой ходьбе, объясняют врачи, позвоночник и связки то напрягаются, то расслабляются, что действует как массаж. И спина не болит!

А вот еще хорошая тренировка. Чтобы оздоровить сердце и сосуды, доктора рекомендуют активно сжимать-разжимать кулаки по несколько минут пару раз в день и растирать мизинцы на обеих руках. Кстати, это еще и отличная профилактика артрита пальцев рук. И даже стимулятор памяти. Попробуйте!

Очень люблю упражнения, не требующие усилий и вложений. И в «Докторе» мы стараемся предлагать простые рецепты здоровья. Кстати, уже думаем над темами и рубриками следующего года. Не зря говорят: главный в газете — читатель. Именно вы задаете тон, создаете запрос. А мы прислушиваемся к вашим пожеланиям и стараемся каждый выпуск сделать интересным, полезным и достойным доверия. Пишите в редакцию, рассказывайте о себе, вносите свои предложения. Будем вместе пополнять золотую копилку «Доктора», чтобы здоровых людей стало больше!

Искренне ваша, Анна ЯРОВИКОВА,
Anna.Yarovikova@toloka.com

ДОКТОР, КОТОРЫЙ СУМЕЛ ОБМАНУТЬ СМЕРТЬ,

ИЛИ КАК ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ МОЖЕТ СПАСТИ ВАШУ ЖИЗНЬ?

Можно ли обмануть смерть? На первый взгляд ответ кажется очевидным. Но есть один человек, которому это всё же удалось.

Мало того, его необычный метод уже спас сотни людей. И сегодня каждый, кто обладает этой ценной информацией, может продлить свою жизнь на годы. А то и на десятилетия! Что же это за секрет? Узнайте прямо сейчас.

Анатолий Зильбер прожил 92. Профессор, доктор медицинских наук, член общественных академий Российской медико-технической академии. Он стал первым, кому удалось разгадать феномен утренних смертей. Зильбер выяснил: рано утром у человека меняются биоритмы. И в кровь начинает поступать утренний гормон стресса — кортизол!

Представляете, Вы ещё не успели открыть глаза, а кортизол уже заставил Ваши мышцы сокращаться. А просвет в сосудах — сузиться до микроотверстия. Но как через это маленькое окошко в сосудах доставить кровь к внутренним органам? Особенно если она вязкая? Сердцу приходится «увеличивать напор», т. е. поднимать давление.

На здорового человека это никак не влияет. Но вот люди, у которых проблемы с давлением, могут умереть от инфаркта или инсульта. Почти полвека доктор Зильбер приходил в больницу в 4 утра, чтобы спасать людей. Он как никто знал, как важно следить за давлением!

ТИХИЙ УБИЙЦА

Многие могут сейчас махнуть рукой, мол, да у меня всю жизнь повышенное давление. Но гипертонию не зря называют тихим убийцей.

Она подкрадывается незаметно. И каждый день разрушает Вас изнутри, приближая на шаг ближе к смерти. Причём вне зависимости от того, ощущаете Вы своё повышенное артериальное давление или нет.

Поэтому если Вы не хотите быть парализованным или умереть от инсульта, нужно держать давление под контролем!

Но как это делать грамотно?

Сегодня даже с гипертонией можно жить почти до 100 лет. Это уже не кажется фантастикой. Мир стоит на пороге Революции Долголетия! Посмотрите сами. Человек уже сконструировал ядерный реактор, побывал на Луне и успешно клонировал овцу. А наши российские учёные разработали уникальный аппарат — умный корректор артериального давления «Нейродэнс Кардио». Как же он работает? И кому может помочь? Давайте разберёмся.

ЧЭНС-ТЕРАПИЯ

Что такое ЧЭНС-терапия? На сегодняшний день это самый передовой, эффективный и главное безопасный метод физиотерапии. Как он действует?

Представьте дверной звонок. Что происходит, когда Вы нажимаете кнопку? Электрический ток бежит по проводам. Контакт замыкается, молоточек стучит по металлической пластинке и получается звук. По этому же принципу работает и аппарат для коррекции артериального давления «Нейродэнс Кардио». Электроды аппарата начинают воздействовать на биологически активную точку Вашего запястья. Как мы, нажимая на звонок.

Серия сложных электрических импульсов средней и низкой частоты бежит через нервный канал в мозг. Как ток по проводам. И Ваш мозг даёт организму сигнал — привести в норму уровень кортизола (из-за его резкого повышения и случаются инфаркты и инсульты, помните?).

Что же происходит дальше? А дальше Вы буквально физически ощущаете, как Вам становится легче. Снимается спазм, сосуды расширяются, нормализуется кровоток. Вы чувствуете приятную лёгкость, головная боль отступает. В висках больше не стучат сотни молотков. Пропадают мушки перед глазами. Проходит головокружение. Становится легче дышать. Давление наконец-то приходит в норму. Как будто совсем другой человек! Вот она — Ваша новая реальность! Практически вторая молодость.

КОМУ МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

- людям со стабильно высоким артериальным давлением;
- пациентам с гипертонической болезнью;
- метеозависимым;
- страдающим от эпизодической смены артериального давления.

«Нейродэнс Кардио» — медицинская техника нового поколения. Которая помогает в 90 % случаев. Да, Вы не ослышались. И можете убедиться в этом сами.

ИДИТЕ В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

Умный корректор артериального давления — это не что иное, как искусственный интеллект на Вашем запястье.

И очень скоро это медицинское устройство будет у каждого, как мобильный телефон. Вот только стоить оно будет в разы дороже. Скажем по секрету, пока «Нейродэнс Кардио» не вышел на массовый рынок, и у Вас есть возможность заказать его по льготной цене.

Многие уже сейчас это сделали. Потому что поняли: умный корректор давления может продлить Вашу жизни на годы, если не десятилетия.Поэтому хватит лечиться дедовскими методами, они давно уже устарели. Доверьтесь профессионалу. Оставьте старость и болезни на потом. Закажите «Нейродэнс Кардио» по номеру 8-800-777-79-48. И уже с завтрашнего дня сможете начать новую, здоровую жизнь. Доверьтесь профессионалу!

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (800) 777-79-48

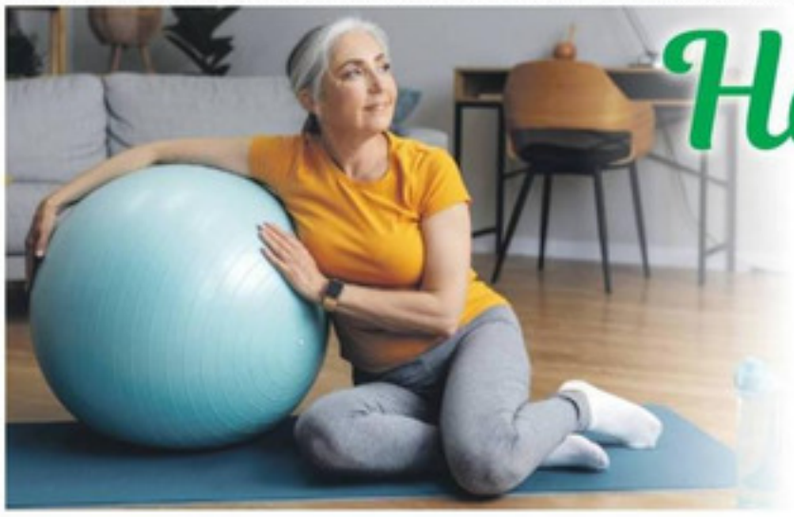
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК В ИНТЕРНЕТЕ!

Только на упаковке оригинального аппарата имеется защитная голограмма

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



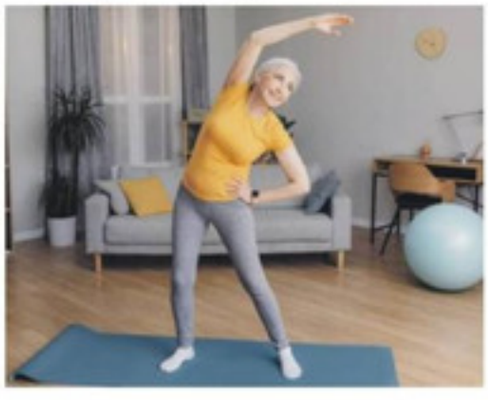
Надышите здоровье бронхам!

Уберечься от вирусных заболеваний практически невозможно. Но есть способы не допустить развития осложнений. Например, дыхательная гимнастика. Упражнения направлены на укрепление мышц грудной стенки, нормализацию дыхательной и сердечно-сосудистой систем. А после перенесенной простуды зарядка поможет отхождению мокроты и устранению застоя в бронхах и легких.

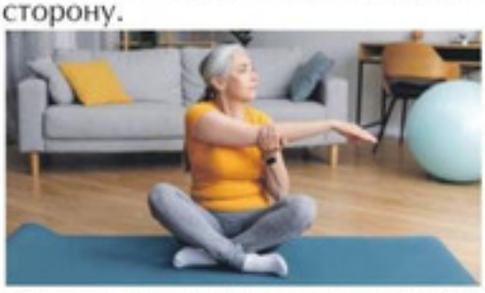
Важно! Во время гимнастики нужно правильно дышать: делать вдох через нос, а выдох — через рот. В острую фазу болезни эту гимнастику выполнять нельзя.

Начинать занятия нужно с пятиминутной ходьбы по кругу. А затем делать комплекс упражнений для активной работы межреберных мышц и диафрагмы, что способствует дренажу легких.

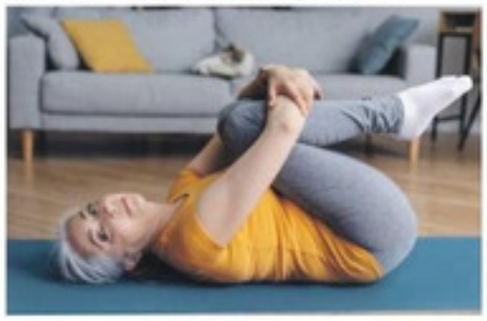
И.п. — стать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1-2 поднять правую руку и наклониться влево. На счет 3-4 вернуться в и.п. Повторить в другую сторону. Сделать (здесь и далее) по пять раз в каждую сторону.



И.п. — сесть на пол, ноги скрестить или вытянуть перед собой, руки на поясе. На счет 1-2 правую руку выпрямить и отвести влево, придерживая ее за локоть левой рукой, при этом слегка повернуть корпус влево. На счет 3-4 вернуться в и.п. Выполнить в другую сторону.



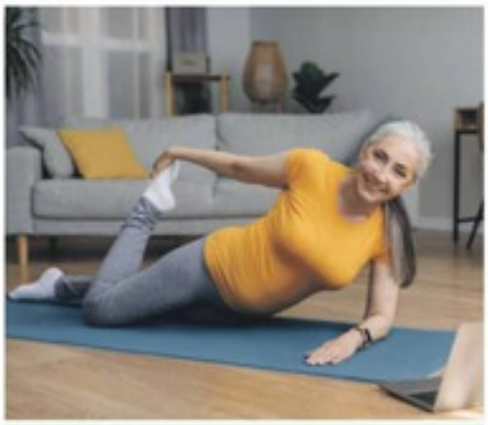
И.п. — лечь на спину, ноги прямые, руки вдоль туловища. На счет 1-2 согнуть ноги в коленях и прижать к грудной клетке, обхватив руками. На счет 3-4 вернуться в и.п.



И.п — то же, ноги положить на гимнастический мяч или стул, руки сцепить в замок на затылке. На счет 1-2 приподнять верхнюю часть туловища, помогая руками. На счет 3-4 вернуться в и.п. Повторить пять-десять раз.

И.п. — лечь на спину, руки на затылке. На счет 1-2 правую ногу подтянуть к себе и коснуться коленом локтя левой руки. На счет 3-4 вернуться в и.п. Выполнить в другую сторону.

И.п. — лечь на живот, руки перед собой, ноги прямые. На счет 1-2 правую ногу согнуть в колене и подтянуть к себе, захватить ступню правой рукой. На счет 3-4 вернуться в и.п. Сделать другой ногой.



Совет. Малоподвижным людям можно выполнять гимнастику сидя или лежа в кровати, адаптировав упражнения под свои возможности.

Ольга СОЛОВЬЕВА, терапевт, г. Гомель

Зарядка для легких

ДЫШАТЬ — ЭТО ЕСТЕСТВЕННО. МЫ ДАЖЕ НЕ ЗАМЕЧАЕМ, КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ, ПОКА ЛЕГКИЕ В НОРМЕ. А ВЕДЬ ОТ ДЫХАНИЯ ЗАВИСИТ РАБОТА МОЗГА, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, МЫШЦ, ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ. И ДАЖЕ СТРОЕНИЕ ЛИЦА! ЧТОБЫ ВДОХ БЫЛ ПОЛНОЦЕННЫМ, ЛЕГКИЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ. ЗАРЯДИТЕ ИХ БОДРОСТЬЮ И СИЛОЙ С ПОМОЩЬЮ ГИМНАСТИК, МАССАЖА И СРЕДСТВ ФИТОТЕРАПИИ!

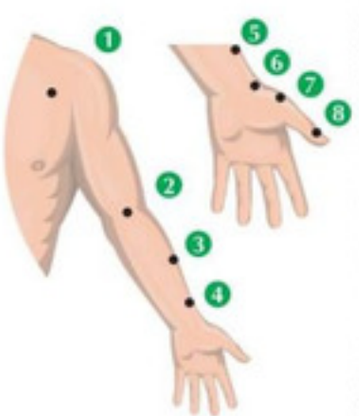
Китайский массаж рук

Массаж точек канала легких поможет усмирить кашель и подойдет для профилактики простуды.

Каждые два часа интенсивно согревайте круговыми движениями зону около плеча (точка Юньмэнь). Затем растирайте точки на руке — от плеча до большого пальца. А после обратно вверх. Повторите на другой руке. Последней «пробуждайте» точку Шао-шан на углу ногтя большого пальца. В первые сутки болезни она облегчает состояние при боли в горле. Массируйте по десять раз в одну и другую стороны.

1. **Точка Юнь-мэнь:** «энергия легких», расположена рядом с ключицей, посередине ямки.
2. **Точка Чи-цзе:** «осушаем болото», расположена в области локтевого сустава.
3. **Точка Кун-цзуй:** «любимая точка учителя», семь цуней (1 цунь — 3,3 см) выше лучезапястной складки.
4. **Точка Ле-цюэ:** «голова змеи», на полтора цуня выше лучезапястной складки.
5. **Точка Цзин-цюй:** «где живет дух легких», на один цунь выше лучезапястной складки в области пульса.
6. **Точка Тай-юань:** «ускоритель движения», находится на ладонной стороне лучезапястной складки.
7. **Точка Юй-цзи:** «глаз рыбы», на границе ладонной и тыльной поверхности кисти.
8. **Точка Шао-шан:** «выводит застой из легких», на углу ногтя большого пальца.

Ирина СТАРКОВА, врач классической и китайской медицины, г. Пермь



Организм — сложная система, где все связано. Если понять, как он работает, можно избавиться от болей в любой части тела и оздоровиться комплексно. Как — узнаете из ДЭЗ №2 **«Пять сил. Новый путь к оздоровлению от Ирины Старковой».** Выходит **13 мая 2025 года.**

ООО «Издательский дом «Толока», УНП 192173221

Реклама

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) — диагноз серьезный. Регулярное выполнение гимнастики позволит улучшить общее состояние и не допустить обострения болезни. Данный комплекс подходит для пациентов любого возраста и уровня физической подготовки.

Стоп, ХОБЛ

Дыхание через сжатые губы

- Расслабьте мышцы шеи и верхнего плечевого пояса;
- сделайте вдох носом с закрытым ртом продолжительностью не менее двух секунд;
- выполните выдох через сжатые губы в два раза дольше, чем вдох.

Диафрагмальное дыхание

- Лягте на спину, согните ноги в коленях(стопы на полу);
- одну руку положите на грудь, другую — на живот чуть ниже реберной дуги;
- сделайте глубокий вдох так, чтобы приподнялась только рука на животе;
- через слегка поджатые губы выдохните животом, напрягая при этом мышцы передней брюшной стенки.

Зарядка

И.п — сидя на стуле, оперевшись позвоночником о спинку.

- Сделайте отрывистый вдох, затем продолжительный выдох ртом, губы максимально сжаты.
- Руки опущены, расслаблены. Поднимите руки — вдох, опустите — выдох.
- Руки на коленях. Вдох — поднимите ступни и кисти рук, выдох — опустите их и выпрямите спину.

И.п. — стоя.

Руки на талии. Сделайте наклон вперед. Вдох — слегка согните колени. Затем длинный выдох через сомкнутые губы.

И.п. — сидя на стуле, оперевшись позвоночником о спинку.

Кисти рук положите на плечи. Делайте вращательные движения плечами вперед, затем назад.

В заключение гимнастики отдохните одну-две минуты в состоянии полного расслабления и покоя.

Важно! Если симптомы ХОБЛ (свистящее дыхание, одышка или кашель) усилились, прекратите тренировку.

На заметку. Для людей с ХОБЛ *полезны:*

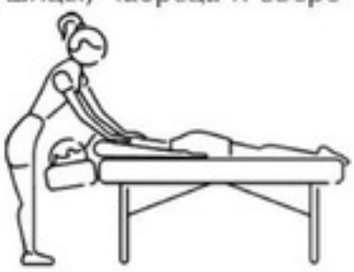
- прогулки;
- велотренировки на тренажере;
- растяжка.

Виктория МАТУСЕВИЧ, инструктор ЛФК, г. Минск

Мучает кашель? Стучите по спине!

Много лет назад я прочитала в «Докторе» о дренажном массаже. Этот метод помог облегчить состояние моего мужа во время простуды с сильным сухим кашлем уже на третий день. Делюсь опытом.

За 15 минут до массажа муж пил 0,5 ст. отвара отхаркивающих растений (сырье сухое, измельченное): травы душицы, чабреца и зверобоя, листьев эвкалипта, мать-и-мачехи и подорожника, цветков клевера, липы и ромашки, взятых в равных частях (1 ст.л. сбора залить 1 ст. кипятка, настоять полчаса, процедить).



Затем ложился на кровать на живот так, чтобы голова и грудная клетка были чуть ниже уровня тела *(см. рис.)*, и я делала ему массаж.

ПОДГОТОВКА

Каждое движение выполнять три-пять минут.

■ Растереть спину мягкими поглаживающими движениями сверху вниз.

■ Затем растереть энергично, особенно грудной отдел, до ощущения тепла и легкого покраснения кожи.

■ После гладить ладонями область межреберных промежутков по направлению от позвоночника к бокам.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Во время массажа больному нужно петь или протяжно произносить любой гласный звук. Каждое движение выполнять пять-семь минут.

■ Делать легкие постукивания кулаками по грудному отделу спины, обходя позвоночник.

■ Простукивать спину ребром ладони.

■ Энергично похлопывать ее ладонями.

■ Поглаживать снизу вверх прерывистыми вибрирующими движениями, сверху вниз — плавными.

■ А теперь пять минут щекотки.

ЗАВЕРШЕНИЕ

Больному встать, глубоко вдохнуть и активно кашлять до выхода мокроты. Затем пять минут вращать руками вперед-назад. И выпить оставшиеся 0,5 ст. настоя.

Повторять массаж три раза в день, а пить настой два раза в день.

Галина БАБИЧ, г. Сморгонь

От редакции. Дренажный массаж противопоказан при остром бронхите на фоне высокой температуры тела, при сильной слабости, общей интоксикации организма, воспалительных заболеваниях, отеке верхних дыхательных путей, дыхательной недостаточности.

ВНИМАНИЕ!
ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ!
«ЖЕНЬШЕНЬ – СИЛА ЖИЗНИ»

Завод производитель «Здоровая семья Сибирь» приглашает всех принять участие в социальной программе по оздоровлению граждан.

«ЖЕНЬШЕНЬ – СИЛА ЖИЗНИ»

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 30 НОЯБРЯ 2024 ГОДА

1 позвоните по телефону горячей линии: 8-800-555-13-36 (звонок бесплатный)

2 назовите уникальный промокод акции 5204

3 получите 2 упаковки «Женьшень-сила жизни» СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

Доставка почтой России за счет организатора

ЖЕНЬШЕНЬ – ПАНАЦЕЯ ОТ ВСЕХ БЕД

Существует ли на свете что-то, одновременно эффективное при различных проблемах с артериями и венами, сердцем и сосудами, при половом бессилии и отклонениях по уровню сахара, а также множестве других? Вы не поверите, но да, существует! В основе него лежит корень жизни – **женьшень**.

Сегодня ученые с уверенностью могут сказать, что женьшень **действительно продлевает жизнь, молодость и здоровье**. Он один способен заменить целую домашнюю аптечку, ведь его мощное целебное воздействие охватывает сразу многие функции организма.

Природа создала женьшень настолько совершенным для пользы человека, что нашей основной задачей стала разработка оптимальной формы растительного комплекса для лучшего усвоения всех его полезных свойств. И такая форма была найдена! Мы перевели биологически активные компоненты женьшеня в мицеллярную форму, получив высокоэффективный витальный фитокомплекс **«ЖЕНЬШЕНЬ – СИЛА ЖИЗНИ»**.

Важно, что за счет сбалансированного состава и правильно подобранной концентрации продукт полностью исключает побочные эффекты и не имеет противопоказаний.

Главный технолог-разработчик комплекса «Женьшень – сила жизни» Русских И.В.

Витальный комплекс «ЖЕНЬШЕНЬ-СИЛА ЖИЗНИ» взял от природы все, чтобы мгновенно изменить вашу жизнь к лучшему!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

* Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-555-13-36.
ИП Пономарев Александр Игоревич, ОГРНИП 323232000077115 от 25.08.2023 г. ИНН 222333586070.
Рег. номер ЕАЭС N RU Д-RU.PA05.B.88894/24 от 17.07.2024. Не является лекарством, не является БАД. Реклама для жителей РФ.

НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО ПРОБЛЕМЕ ТУБЕРКУЛЕЗА УЖЕ СОТНИ ЛЕТ, НЕДУГ ПО-ПРЕЖНЕМУ ОПАСЕН И ТРУДНОИЗЛЕЧИМ. НА ПРОСТОРАХ ИНТЕРНЕТА ЕСТЬ РЕЦЕПТЫ НАРОДНЫХ СРЕДСТВ ОТ ЭТОЙ БОЛЕЗНИ. НО МОЖНО ЛИ ИМ ДОВЕРЯТЬ? НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫЕ МЫ ПОПРОСИЛИ ПРОКОММЕНТИРОВАТЬ ВРАЧА-ФИТОТЕРАПЕВТА СВЕТЛАНУ ИВАНОВНУ ЛАПИНУ (ГРОДНЕНСКАЯ ОБЛ.).

Коварный туберкулез

АЛОЭ

Смешать 1 ч.л. сока алоэ древовидного, по 100 г растопленного свиного или гусиного жира, несоленого сливочного масла и меда, 50 г какао-порошка (без добавок!). Принимать по 1 ст.л. средства два-три раза в день, запивая стаканом горячего молока. Курс — 20-25 дней.

Комментарий. Алоэ древовидное (столетник) было и остается самым популярным и эффективным растением при лечении туберкулеза. Оно отлично поддерживает иммунитет и ускоряет восстановление поврежденных тканей легких. Средство можно использовать в качестве дополнительного к основному лечению.

Важно! Лист алоэ перед применением выдержать в холодильнике на нижней полке три дня.

ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ

1 ст.л. измельченных свежих или 2 ст.л. сухих корней растения (заготавливать ранней весной или поздней осенью) варить пять минут в стакане молока, остудить до теплого, процедить и выпить. Принимать 3 ст. в день. Курс длительный.

Комментарий. Благодаря отхаркивающему действию препараты растения облегчают кашель и увеличивают отхождение мокроты при туберкулезе, а также при остром и хроническом бронхите.

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

3 ст.л. измельченного сухого корня одуванчика залить 0,5 л кипятка. Держать на водяной бане десять минут, настоять полчаса, процедить. Принимать по 0,5 ст. три раза в день. Курс — месяц.

Комментарий. Корень одуванчика оказывает антибактериальное, отхаркивающее действие. Его можно применять в комплексной терапии туберкулеза.

Ковид без «хвоста»

Как восстановить легкие после перенесенной коронавирусной инфекции? Эффективны ли травы?

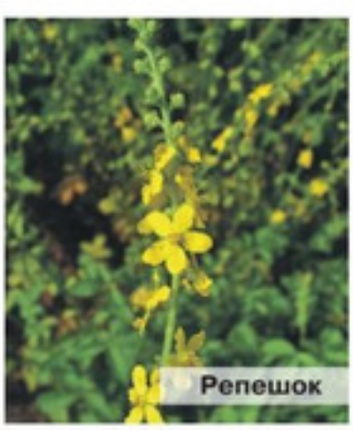
Марина ЛЕСЮКОВА, г. Мозырь

ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ **МАРИНА АЛЕКСАНДРОВНА НЕФЕДОВА** (Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

Если после выздоровления продолжает мучить кашель, можно делать **ингаляции с физраствором.** Процедура помогает увлажнить дыхательные пути, избавиться от мокроты.

Полезно **диафрагмальное дыхание.**

Неплохо поддерживает легкие **травяной сбор.** Смешать по три части листьев черной смородины, цветков ромашки аптечной, травы иван-чая, две части репешка (все растения — сухие, измельченные). 2 ст.л. сбора залить 350 мл кипятка. Настоять час, процедить. Пить по 100 мл три раза в день до еды. Курс — две недели.



Репешок

Полноценное питание помогает быстрее восстановиться после ковида. Откажитесь от рафинированных продуктов (белая мука, белый рис, сухие завтраки) в пользу фруктов и овощей. Чаще включайте в рацион куркуму и чеснок, обязательно продукты, богатые Омега-3 (жирная рыба, орехи, морепродукты). Налегайте на квашеную капусту, так как она содержит большое количество антиоксидантов, которые уменьшают воспаление. Пользу принесут черника (можно использовать замороженную), свекла, помидоры, отварная рыба нежирных сортов.

Желательно отказаться от сахара, сладких фруктов, соков, маринадов, дрожжевого хлеба, шоколада, сдобы, жирных, копченых, жареных, маринованных продуктов, грибов в любом виде, алкоголя.

Пейте не меньше 1,5 л жидкости в день. Кроме воды, можно применять отвар шиповника, морсы, компоты, заваривать зеленый и черный чай, малину, липовый цвет, душицу.

В период восстановления воздержитесь от бани, сауны, слишком горячей ванны.

СПЕЦИАЛИСТЫ ОТВЕТЯТ НА ВАШИ ДАЖЕ САМЫЕ ДЕЛИКАТНЫЕ ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ. ПИШИТЕ ИЛИ ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ.

В прошлом году я переболел гриппом. И во время болезни, и долгое время после нее мучила тахикардия. Это признак проблем с сердцем?

Михаил УСОВ, г. Смоленск

Тахикардия после гриппа?

ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ **ИРИНА АЛЕКСАНДРОВНА ЛЕБЕДЕВА** (Г. МОГИЛЕВ)

Во время гриппа и других инфекционных заболеваний повышается температура тела и происходит интоксикация организма, что неизбежно приводит к увеличению частоты сердечных сокращений (ЧСС).

При повышении температуры на один градус ЧСС увеличивается на десять ударов в минуту. Если ЧСС в покое у вас 70, то при температуре 39 градусов она увеличится до 100. Это физиологическая реакция сердечно-сосудистой системы на воспаление. С этим делать ничего не нужно.

После болезни снижается толерантность к физическим нагрузкам, поэтому частота сердечных сокращений после активности (ходьба, работа по дому, стресс и др.) в этот период может быть непривычно высокой.

Но если болезнь прошла, а ЧСС **в покое** сохраняется более 90 ударов в минуту в течение двух-трех месяцев, то стоит посетить врача, чтобы исключить анемию, аритмию, проблемы со щитовидной железой и миокардит.

Совет. Чтобы не было осложнений, при заболевании гриппом и простудой соблюдайте постельный режим, не занимайтесь самолечением, не принимайте антибиотики без назначения врача, пейте воду.

Ночью есть можно?

У меня скользящий рабочий график. Есть и ночные смены. Как правильно питаться, чтобы не набрать лишний вес?

Вероника СЛАБОДЧИКОВА, г. Минск

ОТВЕЧАЕТ ДИЕТОЛОГ **ДАРЬЯ АЛЕКСЕЕВНА ЛЕВЧУК** (Г. МОСКВА)

Главное правило — не голодать. Это не значит, что ночью нужно есть, когда и сколько захочется. В это время суток желудочно-кишечный тракт работает несколько иначе, чем днем, поэтому еда должна быть щадящей. Перед работой поужинайте «правильно», например, тушеной/запеченной рыбой или курицей с овощами, а в полночь съешьте легкий овощной салат или омлет. Если у вас тяжелый физический труд, можно съесть макароны из твердых сортов пшеницы или гречневую кашу. В период с 00:00 до 07:00 допустимо сделать перекус в виде горсти орехов, яблока или банана. Утром, после смены, не налегайте на пищу, лучше съешьте небольшое количество овощей или фруктов, творог или йогурт. И ложитесь отдыхать. А днем уже можно позволить себе сытный обед.

Как «сдуть» живот?

Меня часто мучает повышенное газообразование. Как от него избавиться быстро и без таблеток?

Олег ТУРКИН, г. Смоленск

ОТВЕЧАЕТ НУТРИЦИОЛОГ **НАТАЛИЯ НИКОЛАЕВНА ДЕЕВА** (Г. ТЮМЕНЬ)

Медленно разжевать щепотку семян зиры, тмина, фенхеля и кориандра — вместе или отдельно. Или полежать животом на грелке 15 минут (противопоказания — мочекаменная или желчнокаменная болезнь). Можно сделать массаж: лечь на спину, согнув ноги в коленях, и круговыми движениями по часовой стрелке аккуратно растирать область живота ладонью, смазанной теплым растительным маслом.

ДОКТОР СОВЕТУЕТ

ГАЗЫ В ЖИВОТЕ: ОТКУДА ОНИ БЕРУТСЯ?

Газы – это «продукт» разросшейся патогенной флоры. Найти причину ее роста и восстановить баланс поможет врач. Как самостоятельно предотвратить газообразование?

■ Тщательно жуйте пищу. Откладывайте приборы, пока жуете. Хорошо измельченная пища не будет «гнить» в кишечнике.

■ Используйте ферменты для некоторых продуктов. Например, овощи, злаки и бобовые для усвоения без «брожения» нуждаются в ферменте альфа-галактозидаза. Этот фермент продается в аптеках.

РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Чтобы хорошо слышать...

Принимайте фитосредства

При возрастной тугоухости (применять на выбор).

Чесночная настойка. 150 г измельченных зубчиков чеснока залить 1 ст. водки, настаивать в стеклянной бутылке три недели в темном месте при комнатной температуре, процедить. Принимать по 20 капель три раза в день, запивая молоком. Настойка повышает эластичность сосудов и улучшает кровообращение.

Противопоказания: болезни печени и почек, заболевания ЖКТ в стадии обострения, геморрой, индивидуальная непереносимость.

Отвар аира болотного. 1 ст.л. измельченного сухого корня залить 1 ст. воды, держать на водяной бане 40 минут, остудить, процедить. Довести кипяченой водой до исходного объема. Принимать по 1 ст.л. за 30 минут до еды три раза в день. Курс — два месяца.

Противопоказания: повышенная кислотность желудочного сока, индивидуальная непереносимость.

Галина ГРАЧИК, провизор, г. Минск

Тренируйтесь

Упражнения активизируют кровообращение в зоне головы и ушей, что способствует рассасыванию застойных явлений.

■ Сильно потрите ладони друг о друга, затем прижмите к ушам. На счет «раз» надавите на них, на счет «два» отпустите. Повторите 30 раз.

■ Массируйте ушные раковины растирающими движениями. Затем, зажав их между пальцами, оттяните в стороны так, чтобы уши покраснели. Сделайте несколько круговых движений в каждую сторону.

■ Вставьте указательный палец в ушной проход и поводите им влево-вправо, будто хотите почесать ухо. Затем вставьте палец глубже и резко выньте — должен быть слышен щелчок. Таким образом вы заставите вибрировать барабанную перепонку, что улучшит ее гибкость и эластичность, а значит, и слух.

Людмила СИГАЕВА, биолог, травница, г. Чита

Выбирайте правильные продукты

Богатые витамином А: морковь, красный перец, тыкву, дыню. Они оказывают благотворное воздействие на внутреннюю часть уха.

Богатые витамином С: киви, апельсины, помидоры, землянику, черную смородину, брокколи, брюссельскую капусту. Поддерживают иммунитет, что помогает предотвратить ушные инфекции.

Богатые цинком: говядину, рисовые отруби, лук, шпинат, тыквенные семечки, изюм, темный шоколад, персики. В разы уменьшают риск снижения слуха.

Сохраняет хороший слух **магний.** Содержится в бобовых, овощах, орехах.

Продукты с **Омега-3** уменьшают воспаление, которое может повредить чувствительным тканям уха. Большое количество жирных кислот содержится в лососе, тунце, форели и сардинах.

Какао улучшает работу волосковых клеток среднего уха, которые также отвечают за слух. А **зеленый чай** активизирует кровоснабжение в этой области.

Важно снизить количество соли и соленых продуктов (колбасы, сыр, соленья, консервы), а также напитки, содержащие алкоголь и кофеин.

Алина ЮДИНА, сурдолог, г. Минск

Почему общий анализ крови рекомендуют сдавать натощак? Еще понимаю, если речь идет об уровне сахара в крови. Неужели и на остальные показатели может повлиять еда и даже стакан воды?

Владимир НОВИКОВ, г. Москва

Анализ крови — только натощак

ОТВЕЧАЕТ ФЕЛЬДШЕР
АЛЕКСАНДРА ИГОРЕВНА ГУЩО (Г. МОГИЛЕВ)

Общий анализ крови — простое, но информативное исследование, которое необходимо при любом заболевании. Показатели крови обязательно просигнализируют о наличии патологий и нарушений в организме, став выше или ниже нормы.

Анализы, взятые у человека утром натощак и в вечернее время после нескольких приемов пищи за день, выдадут совершенно разные результаты. После еды в крови увеличивается концентрация жировых частиц, проба становится более мутной, а уровень гормонов меняется, неизбежно влияя на другие составляющие крови. Вот почему рекомендуют сдавать анализ спустя 8-12 часов после приема пищи.

Кстати, даже стакан воды перед сдачей крови может повлиять на показатели. Но если у вас сильная жажда, сделайте пару глотков. Ведь запрет — это стресс, который тоже искажает результат исследования.

Пять важных правил

Чтобы анализ крови был достоверным, придерживайтесь правил.

1. Если вы только что поднялись по лестнице, не спешите сдавать кровь. Посидите около кабинета несколько минут, успокойтесь. Когда пульс придет в норму, вы готовы к исследованию.
2. Если прошли сеанс массажа, посетили физиопроцедуру (например, электрофорез) или вам сделали рентген, УЗИ, перенесите сдачу крови на следующий день.
3. Если вы принимаете статины, антибиотики, гепатопротекторы или БАДы, пейте их после забора крови.
4. Накануне исследования не посещайте баню или сауну.
5. Женщинам лучшего сдавать кровь в середине менструального цикла (если анализ не срочный).

Ирина ЛЕБЕДЕВА, терапевт, г. Могилев

КАК УСПОКОИТЬСЯ, КОГДА НЕРВЫ НА ПРЕДЕЛЕ?

Ночью лежу без сна, корю себя за несдержанность, обещаю исправиться, не повышать голос на ребенка – но наступает новый день и все по кругу. Я снова выжатая, снова все бесит, снова срываюсь. Причину вроде понимаю: я бухгалтер, на работе горит отчетность за 3 квартал, я переживаю, а дома вместо покоя… Посуда не убрана, вещи разбросаны, что-то опять пролито… У ребенка в школе контрольные сплошняком, он тоже на нервах – вот и цапаемся. А муж устал выступать буфером между нами. Говорит, терпение на пределе. Что делать? Думаю пропить курс успокоительного, но какого? Как не ошибиться с выбором, не навредить побочкой?

/Ольга П., Саратов/

Есть натуральный препарат **Пассамбра ЭДАС-306**, созданный как раз для таких случаев. Если имеются жалобы на нервные перегрузки, если зашкаливают эмоции, трудно держать себя в руках, все раздражает, а ко всему прочему еще и сон испортился – можно без опасений подключать Пассамбру. Препарат с мягким накопительным эффектом имеет высокий класс безопасности, действует предельно деликатно и разрешен к применению даже малышам с первого года жизни.

Пассамбра помогает снять внутреннее напряжение, снизить накал эмоций, успокоиться и сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, лучше справляться с психологическими нагрузками, а также существенно улучшить качество сна.

Пассамбру выбирают благодаря многим характеристикам, среди которых есть и доступная цена: в 1,5-2 раза ниже цен на большинство успокоительных. Еще одно преимущество – форма выпуска в виде приятного на вкус сиропа, который можно принимать, как в чистом виде, так и с любыми напитками. Препарат не вызывает сонливости, привыкания и «синдрома отмены», совместим с другими лекарственными средствами, отпускается без рецепта.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ, ЗАБОТЬТЕСЬ О НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ ПРАВИЛЬНО!

ООО "МЕЖДУНАРОДНАЯ КОРПОРАЦИЯ "ЭДАС". 117105, Москва, Варшавское ш., д. 5, к. 5. ОГРН 1177746041890 Р N002825/01 от 22.10.08 Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ!

САМАЯ ЧАСТАЯ ПРИЧИНА ОБРАЩЕНИЯ К КАРДИОЛОГУ — ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ. И НЕ УДИВИТЕЛЬНО: КОЛИЧЕСТВО ГИПЕРТОНИКОВ РАСТЕТ ИЗ ГОДА В ГОД. САМЫЕ ГРОЗНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ — ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ. НА АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ О ГИПЕРТОНИИ И НЕ ТОЛЬКО ОТВЕЧАЕТ КАРДИОЛОГ АЛЛА СЕРГЕЕВНА ДЕМИДОВА (Г. МОСКВА).

Берегите сердце! Советы кардиолога

Важно! Назначить лечение и выписать рецепт может только врач на очном приеме.

Я 20 лет «сидел» на назальных каплях. Думаю, что это спровоцировало гипертонию. Принимал препараты для снижения давления. Но полгода назад мне сделали вазотомию (подробнее об этой операции читайте на стр. 15. — Ред.), и теперь каплями не пользуюсь. Давление в норме. Можно ли отменить препараты?

Михаил, г. Вологда

Ответ. При приеме сосудосуживающих капель включаются механизмы действия адреналина на организм: учащается сердцебиение, повышается артериальное давление. Но быть причиной гипертонии эти средства не могут.
Рекомендую пройти обследование сердечно-сосудистой системы, после которого врач решит, отменять препараты или нет.

Я гипертоник, принимаю препараты от давления. Пару раз в неделю пью пиво. И вот что заметил: после стаканчика пенного у меня перестает болеть голова, самочувствие просто прекрасное. А жена считает, что при гипертонии пиво пить нельзя. Она права?

Олег МАКЕЕНКО, г. Брест

Ответ. Начну с того, что, если при гипертонии болит голова, терапия подобрана неправильно. Скажите об этом своему лечащему врачу. Специалист пересмотрит назначенные препараты и их дозировки.
Теперь о пиве. Попадая в кровь, этанол способствует расширению кровеносных сосудов, на фоне чего давление сначала понижается. А после, когда кровь начинает двигаться быстрее, нагрузка на сердечную мышцу значительно увеличивается (а она и так страдает при гипертонии). Сосуды сжимаются, в результате чего происходит резкое повышение АД.

У меня обнаружили дополнительную хорду в сердце. Это опасно?

Ирина, г. Минск

Ответ. Не опасно. Это вариант нормы.

На УЗИ сердца выявили регургитацию аортального клапана 2-й степени. Может ли это быть из-за частых обострений тонзиллита?

Вероника БУЯКОВА, г. Солигорск

Ответ. Если тонзиллит не лечить, он может перейти в хроническую форму. В миндалинах формируется хронический очаг инфекции. Состояние опасно поражением других органов: суставов, почек, эндокринной системы, кожи и сердца. Тонзиллит может стать причиной приобретенного порока сердца, который и вызывает регургитацию, когда створки клапана не смыкаются или смыкаются не до конца, приводя к обратному току крови из аорты. Регургитация увеличивает объемную нагрузку на сердце. То есть другие отделы сердца работают на износ.

У меня нет сердечно-сосудистых заболеваний. Но из-за боли в суставе вынуждена пить анальгетики. Правда ли, что они вредят сердцу?

Надежда УСИКОВА, г. Геленджик

Ответ. Указанные препараты не помогут при боли в суставе. Более того, их давно не применяют с этой целью. И вредят они не сердцу, а печени и желудку. Вам же я рекомендую не заниматься самолечением, а срочно посетить врача, ведь сегодня есть много современных достойных препаратов для лечения суставов.

Спасите ноги... от носков!

Точнее, от носков не вашего размера. Они могут стать причиной многих проблем со стопами.

- Носки маленького размера стягивают стопу, нарушая правильное движение при ходьбе;
- сжимают пальцы, препятствуя кровотоку в них;
- нарушают функцию большого пальца, и он не может совершить толчок при ходьбе;
- дают нагрузку на ногти ступней, что провоцирует врастание, деформацию, отслоение ногтевой пластины и другие проблемы.

Важно! Длина подходящих носков в НЕРАСТЯНУТОМ виде равна длине стопы.

ВЫБИРАЕМ БЕЗ ПРИМЕРКИ

Сожмите кулак и оберните его носком. Если передняя часть и пятка легко встретились, смело покупайте *(фото 1)*.

Или положите носок на внутреннюю часть руки от локтя до запястья. Если длины совпали — это ваш размер *(фото 2)*.

СОСТАВ И ФОРМА

В составе чулочно-носочных изделий должно быть не менее 75% натуральных нитей. Это обеспечивает профилактику грибковых заболеваний и защиту от потливости.

Особую нелюбовь я выражаю капроновым изделиям. Гольфы, носочки, подследники — для разового непродолжительного ношения. Они синтетические, не гигроскопичные и сильно стягивают стопу.

Если вы вынуждены ежедневно носить капроновые колготки, то снимайте их сразу, как только вернетесь домой. Если ноги сильно потеют, ищите возможность менять колготки два раза в день. Ежедневно их стирайте. Ноги мойте, обязательно вытирайте насухо и используйте крем по типу кожи. В офисе носите сменную обувь.

Фото 1

Фото 2

Александра БОГАЧЕВА, подолог, г. Минск
Фото Ирины ЛУЗИНОВОЙ

ЛЕОВИТ
ПОМОЩЬ ЖЕЛУДКУ ОТ ПРИРОДЫ
КИСЕЛЬ ЖЕЛУДОЧНЫЙ
Мгновенное приготовление
Натуральные компоненты
На овсяной основе
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ ДИЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ
Вкусный напиток – кисель «Желудочный» – предназначен при заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки. Содержит фрукты и овощи, экстракты лекарственных растений, прополис, злаки. Без искусственных красителей и консервантов. За счет компонентов в составе обладает обволакивающим, тонизирующим и противомикробным действием, способствует эпителизации, заживлению и регенерации тканей, помогает справиться с неприятными ощущениями в желудке. Кисель в пакетиках по 20 г удобно взять с собой в дорогу или на работу. Благодаря экономичной банке 400 г он будет всегда под рукой дома, чтобы в любой момент приготовить полезный напиток для всей семьи.
Просто залейте кипятком – и через 1-2 минуты готово!
Можно заказать на маркетплейсах и в интернет-аптеках
ООО «ЛЕОВИТ нутрио». Адрес: 127410, г. Москва, ул. Поморская, д. 33, комн. 2, пом. I, эт. 2. ОГРН 1027700558665
больше информации
LEOVIT.RU
реклама

СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП, ПОЧЕЧНАЯ КОЛИКА, ОТЕК ГОРТАНИ, ОЖОГ — ДЛЯ НАС ЭТО ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СИТУАЦИЯ, А ДЛЯ ФЕЛЬДШЕРОВ СКОРОЙ ПОМОЩИ — ОБЫДЕННОСТЬ. ВРАЧ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ АНДРЕЙ ЗВОНКОВ НАПИСАЛ УНИКАЛЬНУЮ КНИГУ «ПОКА ЕДЕТ СКОРАЯ. РАССКАЗЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ СПАСТИ ВАШУ ЖИЗНЬ» (ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЭКСМО», 2024 Г.). ОНА НАПИСАНА В ФОРМЕ ЗАХВАТЫВАЮЩИХ ИСТОРИЙ, ПОЭТОМУ ЧИТАТЬ НЕ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНО, НО И ИНТЕРЕСНО. ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В КНИГЕ ПРИЕМЫ И ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ПОМОГУТ СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ. СЕГОДНЯ БРИГАДА — ФЕЛЬДШЕР ЕРОФЕЕВ И ПРАКТИКАНТКА ТАНЯ — ОТПРАВИЛАСЬ СПАСАТЬ ЖЕНЩИНУ С ОЖОГОМ СПИНЫ.

Пока едет скорая...

НЕ НАДО БАБУШКУ МОЧИТЬ!

(в сокращении)

Дверь бригаде открыл молодой мужчина.

— Где пострадавшая?

— На кухне. Пойдемте!

Когда фельдшеры вошли в кухню, их взорам предстала такая картина: голая пожилая женщина стоит на четвереньках; красная, местами покрытая водянистыми пузырями спина ее полита какой-то жидкостью.

— Да вот теща голову помыла и решила волосы над газом посушить. Ночная рубашка на спине загорелась.

— А почему женщина мокрая? — спросила Таня.

Зять покраснел.

— Мы ее полечили по-домашнему, мочой, — первое, честно говоря, что в голову пришло.

Ерофеев распорядился:

— Найдите хлопчатобумажную пеленку, принесите ковш теплой воды, столовую ложку пищевой соды.

Содовым раствором он ополоснул обожженную спину. Водянистые пузыри уже лопнули. А под ними открылась багровая поверхность.

— Покрывай ожоги пантенолом, — приказал он Тане и спросил у нее:

— Какая площадь ожога? Какая степень?

Та, замявшись, ответила:

— Степень... вторая, потому что только пузыри. А площадь... Одна ладонь — один процент. Около девяти процентов!

— Я не хочу в больницу! — рыдала потерпевшая.

— Площадь ожога большая, наверняка присоединится инфекция, — объяснил фельдшер. — Первые дни будет очень плохо. Лежать придется пару недель на животе. Когда отвезли женщину в больницу, Таня допытывалась у Ерофеева:

— А зачем развел соду?

— Жидкость в пузырях имеет кислую реакцию, а сода ее немного гасит и уменьшает боль. Но самое главное для бабушки сейчас — это капельницы и обезболивающие, да антисептики вроде раствора фурацилина. Дня через три-четыре спина начнет заживать и будет не столько болеть, сколько чесаться. Тогда можно и даже нужно использовать мази с кортикостероидными гормонами.

Если ожог маленький, до одного процента, можно развести водой анальгин в ампулах и сделать примочки — он неплохо обезболивает.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Бытовые ожоги — явление довольно частое. Открывают газ, разговаривают по телефону и зажигают спичку, хватаются голой рукой за железную ручку раскаленной сковороды. Но чаще всего курят в постели, засыпают... Неизвестно, кому больше повезло: тому, кто обгорел, но выжил, или тому, кого нашли уже угоревшим. Как помочь пострадавшему с ожоговой травмой? Первым делом — обезболить. Можно использовать противоожоговые аэрозоли. В походе допустимо обработать место, например, теплым чаем, настоем цветков ромашки, травы зверобоя или березовых почек. Мочой тоже можно — когда вообще ничего нет. И двигаться туда, где есть нормальная медицина.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

Итак, если вы оказались свидетелем термического ожога:

1. ополосните больное место холодной водой (можно со льдом или чистым снегом);
2. если степень ожога больше второй (пузырь лопнул, а глубина поражения затронула подкожный слой), можно приложить любой замороженный продукт, обернутый в хлопчатобумажные или льняные (нельзя использовать шерсть, шелк и синтетику) пеленку, полотенце;
3. оцените площадь ожога и локализацию;
4. если нет возможности самостоятельной транспортировки, вызовите скорую (с поводом «термический ожог» и обязательно укажите область и площадь поражения);
5. химические ожоги кислотами и щелочами промойте большим количеством холодной проточной воды;
6. после очищения поверхности раны укройте ее одним-двумя слоями стерильного бинта или хлопчатобумажной ветоши (предварительно можно смочить ее антисептическим раствором).

НАШ КОНСУЛЬТАНТ — ОТОЛАРИНГОЛОГ **ИРИНА ГЕННАДЬЕВНА САКУТЬ** (Г. МИНСК)

У меня вазомоторный ринит. Отоларинголог рекомендовала со временем делать вазотомию. Какой способ выбрать: хирургический или лазерный? Есть ли последствия после операции?

Сергей МАЛАХОВ, г. Могилев

Вазотомия: жить, дышать...

Ответ. При вазомоторном рините носовые раковины (они участвуют в согревании воздуха) увеличиваются в размере и закрывают носовой ход. Цель операции — уменьшить раковины в объеме, что позволит улучшить дыхание.

При стандартной хирургической операции носовые раковины срезают, их задние концы удаляют специальной петлей. Самое частое осложнение — кровотечение во время и после вмешательства. В конце операции носовые ходы туго тампонируют бинтовой турундой (около 1 м в каждый носовой ход). На следующий день удаляют часть тампонады, а через день — полностью.

Под действием излучения *лазера* носовые раковины уменьшаются в размере. Одновременно он прижигает все сосуды, поэтому кровотечения не будет, тампонада не требуется.

Таким образом, второй вариант менее травматичен и переносится лучше.

Обратите внимание. При любой операции в течение двух недель в носу будут образовываться кровянистые корки, которые нужно удалять: промывать нос аптечными солевыми растворами, обильно смазывать любой жирной мазью или подсолнечным маслом два-три раза в день.

Важно! Ни одна операция не дает 100%-й гарантии, что носовые раковины не разрастутся снова из-за частых простуд, применения сосудосуживающих капель (после подобных операций капли строго противопоказаны).

Ангина взяла за глотку

Ангину (тонзиллит) лечат антибиотиками по назначению врача. При высокой температуре, головной боли применяют нестероидные противовоспалительные средства. Против боли в горле — антисептические препараты в виде спреев и таблеток для рассасывания. Кроме того, надо придерживаться щадящей диеты (см. в табл.).

БЛЮДА	МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
Супы, бульоны	Нежирные овощные, крупяные супы, сваренные на мясном бульоне (первую воду при варке сливать).	Жирные бульоны, щи, борщи, супы из бобовых, пшена.
Мясные, рыбные	Отварные, тушеные, паровые котлеты, фрикадельки, зразы из курицы, индейки, кролика, нежирную телятину.	Жирные сорта мяса и птицы, баранину, свинину. Мясные и рыбные консервы, копчености.
Каши	Гречку, рис, овсянку на воде или молоке.	Кукурузную, перловую и ячневую крупы, макароны, пшено.
Хлеб	Не свежий (как минимум вчерашний), но и не черствый белый хлеб.	Свежий хлеб, сдобу, выпечку.
Молочные продукты	Ряженку, кефир, простоквашу невысокой жирности. Творог обезжиренный со сметаной жирностью 10%.	Жирные сыры и сметану, сливки и цельное молоко.
Яйца	Омлеты, вареные яйца всмятку.	Яйца вкрутую и яичницу.
Овощи	Пюре, рагу из кабачков, патиссонов, картофеля, брокколи, моркови, тыквы.	Грибы, огурцы, белокочанную капусту, редьку, редис, чеснок, лук.
Фрукты	Сладкие фрукты в свежем виде без кожуры, натертые на терке (лучше запечь в духовке). Допустимо варить на основе фруктов, ягод напитки и готовить муссы, пюре, желе. Из спелых некислых фруктов (винограда, яблок, персиков, груш) можно отжимать сок и перед применением разводить его водой 1:1.	Плоды с грубой кожурой и грубой клетчаткой.

В дополнение к основному лечению можно использовать **народные средства:** полоскать горло отваром ромашки или шалфея, содовым или солевым раствором (чайная ложка на стакан теплой кипяченой воды) после каждого приема пищи или четыре-шесть раз в день.

Обратите внимание! Не следует делать компрессы и греть горло: усиленное кровообращение приводит к распространению инфекции. Ангину нельзя переносить на ногах — это может привести к осложнениям. Необходимо соблюдать постельный режим, пить много жидкости (травяные чаи, компоты).

Фитощит для желудка

ЧТОБЫ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ТЕЧЕНИИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА НЕ СЛУЧИЛОСЬ ОСЕННЕГО ОБОСТРЕНИЯ, ВАЖНО ПРОВОДИТЬ КУРСЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ.

Принимать на выбор

Сбор при повышенной кислотности желудочного сока (все растения — сухие, измельченные): смешивают по три части цветков календулы и тысячелистника, по две части цветков ромашки аптечной, листьев репейничка аптечного, подорожника, мяты перечной, травы сушеницы топяной, молотых семян укропа огородного. 1,5 ст.л. смеси заливают 2 ст. кипятка, настаивают в теплом месте час, процеживают. Пьют по трети стакана настоя четыре-пять раз в день за 20 минут до еды.

Испытанное народное средство — **свежий сок сырого картофеля.** Здоровые клубни сортов с розовой кожурой моют, натирают на терке или пропускают через мясорубку с кожурой и отжимают через марлю. Пьют по 100 мл четыре раза в день за полчаса до еды. Курс — три недели.

На заметку. В первые две недели лечения возможно обострение, после которого состояние быстро улучшается, стихают боли в желудке, улучшается аппетит и нормализуется стул.

При язве с любой кислотностью большую пользу оказывает **сок белокочанной капусты,** который пьют по 1 ст. три-четыре раза в день за 40-50 минут до еды. Курс — месяц. Желателен профилактический прием капустного сока раз в полгода.

Поскольку большую роль в развитии язвенной болезни играет психоэмоциональное состояние человека, в лечебный комплекс необходимо включать успокаивающие препараты растений, например, **отвар корней синюхи голубой.** 1 ч.л. на стакан кипятка, варят на малом огне десять минут, процеживают. Принимают по 1 ст.л. три-четыре раза в день до еды.

При любой кислотности желудочного сока заживляющее действие оказывает **облепиховое масло** — по 1 ч.л. за полчаса до еды, запивая теплым настоем листьев крапивы.

Полное рубцевание язвы и восстановление слизистой желудка занимает от двух до пяти месяцев. При соблюдении строгого режима питания, аккуратного приема фитотерапевтических средств и полном отказе от сигарет и спиртного язвенная болезнь может не беспокоить много лет.

Андрей ЗАЛОМЛЕНКОВ, провизор, фитолог, г. Бугуруслан

SOS! Лекарственный гепатит

Любая таблетка — и от головной боли, и витаминка — не пройдет мимо печени. Когда нагрузка на орган чересчур велика, есть риск развития лекарственного гепатита. Его могут вызвать почти все классы лекарств. И даже... чай из обычной ромашки! Заболевание трудно распознать, ведь у него нет специфических симптомов. Зачастую оно дает о себе знать, когда уже слишком поздно.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ

1 Бесконтрольный прием лекарств и добавок. В последнее время вырос спрос на БАДы. Отчасти это связано с пандемией COVID-19. Помните рекомендации принимать в больших дозах витамины D, C и цинк? Пандемия ушла, а спрос остался. И вместе с этим выросло количество патологий печени. Нередко человек принимает десять и более различных препаратов. Причем не меньше половины он сам себе назначил после увиденного по телевизору ролика, в котором обещали спасти от всех болезней. Как правило, у людей, которые верят в такие чудо-средства, масса проблем со здоровьем, а значит, и печень уже себя чувствует не очень. И даже если добавка действительно работающая, в комплексе с другими препаратами ее эффект может быть непредсказуем.

2 Подделки. Спрос рождает предложение. Как следствие, на рынке добавок появилось много подделок. Что туда положили — неизвестно. А может, производитель и положил необходимое вещество, но делал это в условиях сырости, после чего внутри добавки могла поселиться плесень.

Таким образом, бесконтрольный и необоснованный прием различных препаратов и добавок, казалось бы, даже самых безобидных, может быть опасным. Подходите к их выбору основательно и осознанно!

Ольга ЕВДОКИМОВА, гастроэнтеролог, нутрициолог, к.м.н., г. Москва, аккаунт «ВКонтакте» «Доктор Ольга Евдокимова»

Таблетка: пить нельзя отказаться

В инструкции любого лекарственного препарата всегда указаны возможные побочные реакции. Так, во вкладыше к медикаментам для снижения давления подробно описано, как эти чудо-таблетки губительно влияют на многие органы.

Препараты от повышенного давления врач назначил маме после перенесенного ковида, но она от них отказалась. Принимала лишь лекарство для поддержания работы сердца. Уже на третий день приема у нее появились слабость, жар, боль в сердце, аритмия, диарея, бессонница и даже гнойники на теле, которые зудели и болели. Мама не стала ждать более тяжелых последствий и выбросила таблетки. Купила меда разных сортов и ела 1 ст.л. в день, садовые ягоды, яблоки, красный сладкий перец, виноград. Состояние постепенно улучшилось, гнойники исчезли примерно через три недели, а тонометр лишь периодически показывает аритмию.

Таблетки мы принимаем редко, обходимся народными средствами. Спасибо за добрые подсказки «Народному доктору»!

Я не призываю отказываться от препаратов, но советую внимательно наблюдать за реакцией организма и при необходимости искать безопасные методы лечения. Здоровья всем!

Александр ВАСИЛЬЕВ, педагог, травник, г. Витебск

Вишневый чай при цистите

Когда случается обострение цистита, завариваю сухие плодоножки вишни. Чай оказывает мягкое мочегонное действие, снимает воспаление. 1 ст.л. измельченного сырья заливаю 1 ст. кипятка, настаиваю 40 минут и процеживаю. Пью по 1/3 ст. настоя три раза в день за полчаса до еды. Курс — две-три недели. Напиток также полезен при подагре, ревматоидном полиартрите.

! Противопоказания: хроническая почечная недостаточность, мочекаменная болезнь, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, беременность и период лактации, индивидуальная непереносимость.

Вероника ИВЧЕНКО, травовед, г. Витебск

После первых заморозков, когда ягоды рябины красной немного подмерзают и уходит горечь, заготавливаю их впрок. А потом использую для лечения различных недугов, как рекомендовала когда-то знакомая терапевт.

Время собирать рябину

При гипертонии 1 ст.л. размятых свежих или замороженных плодов залить 100 мл кипятка. Настоять час, процедить и отжать сырье. Пить по 1/4 ст. настоя один раз в день за 15 минут до еды. Курс — месяц. При необходимости после двухнедельного перерыва курс можно повторить.

При бронхите, боли в горле отжать сок из ягод рябины и смешать с медом 1:1. Принимать по 1 ст.л. средства три-четыре раза в день. Курс — до облегчения состояния.

При геморрое, запоре пить по 3/4 ст. свежевыжатого сока из ягод один раз в день. Запивать холодной водой. Курс — до нормализации состояния.

Положительно сказывается на уровне сахара **при диабете второго типа** рябиновый порошок. Измельчить сухие плоды в кофемолке. Принимать по 1 ч.л. порошка несколько раз в день. Курс длительный.

Бородавки. Размятые свежие/замороженные ягоды наносить вечером на проблемную область и фиксировать бинтом. Утром повязку снимать. Курс — не менее недели.

Специалисты предупреждают: плоды рябины противопоказаны при повышенной свертываемости крови, ишемии, тромбофлебите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, гипотонии, мочекаменной болезни, беременности. С осторожностью принимать при ранее перенесенном инфаркте или инсульте.

Светлана САРАТОВА, г. Минск

В спецвыпуске **№1 «Сахарные качели: простые способы удержать глюкозу в норме»** вы узнаете, как наладить питание при диабете, научиться корректировать дозы инсулина и не допускать резких колебаний уровня глюкозы в крови. А еще мы подробно расскажем о системе хлебных единиц, гликемическом индексе продуктов и других важных понятиях, которые влияют на компенсацию диабета и на жизнь каждого диабетика в целом.

Не пропустите!
Выходит 28 января 2025 г.

Реклама

ООО «Издательский дом «Толока». УНП 192173221

Ореховый эликсир для кожи

Для лечения кожных заболеваний (гнойная сыпь, лишай, экзема, угри) эффективен отвар зеленой скорлупы и перегородок грецкого ореха, взятых в равных частях. 1 ч.л. измельченного сухого сырья залить 1 ст. воды, довести до кипения. Через минуту снять с огня и настоять 40-60 минут, процедить. Принимать по 1/4 ст. три раза в день после еды до улучшения. Наружно применять для смазывания пораженных участков кожи. Помогает, проверено!

Ольга КРАСНОВА, г. Кричев

Еще больше рецептов от экземы читайте на стр. 18

Псориаз держу под контролем

ПСОРИАЗОМ БОЛЕЮ ДЕСЯТЬ ЛЕТ. ПЕРЕПРОБОВАЛА МНОЖЕСТВО СРЕДСТВ И ЗАМЕТИЛА, ЧТО МУЧИТЕЛЬНЫЙ ЗУД ОТСТУПАЕТ, КОГДА ОЧАГИ ВОСПАЛЕНИЯ СМАЗЫВАЮ ОРЕХОВОЙ МАЗЬЮ. ПРОЧИТАЛА В НАРОДНОМ ЛЕЧЕБНИКЕ, ЧТО ЛИСТЬЯ ГРЕЦКОГО ОРЕХА ОКАЗЫВАЮТ РАНОЗАЖИВЛЯЮЩЕЕ, ПРОТИВОМИКРОБНОЕ, ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ. ОНИ ЭФФЕКТИВНЫ В ЛЕЧЕНИИ ПСОРИАЗА, ЭКЗЕМЫ, ФУРУНКУЛЕЗА.

15 г свежих/сухих листьев грецкого ореха заливаю 100 мл рафинированного растительного масла и оставляю в темном месте на неделю. Держу состав на водяной бане около трех часов.

Дважды процеживаю через двухслойную марлю и снова кипячу на малом огне в течение 30 минут. Затем постепенно ввожу в состав измельченный воск размером с грецкий орех, перемешиваю массу. Смазываю пораженные места мазью несколько раз в день. Курс длительный. Вскоре кожа очищается и состояние значительно улучшается.

После ореховой терапии два раза в неделю обмываю кожу **настоем корня лопуха большого** (горсть измельченного сухого сырья на 2 л кипятка, настоять два-три часа, процедить).

Если обострение нужно снять быстро, смазываю псориатические бляшки **салициловой мазью:** она оказывает успокаивающее и увлажняющее действие.

Для снижения стресса принимаю курсами аптечную настойку валерианы. Стараюсь включать в рацион больше сырых овощей, в том числе зеленых листовых. Отказалась от жирного, жареного, копченостей, полуфабрикатов, сдобы, кофе. Один раз в неделю устраиваю разгрузочный день.

Екатерина СИБИЛЬ, г. Светлогорск

Обезболивающая растирка

Хочу поделиться с читателями рецептом обезболивающего средства, которым пользуюсь, когда болят суставы.

Смешиваю по 50 мл медицинского и нашатырного спирта, вазелинового и камфорного масла. Вливаю 50 мл скипидара и ампулу (5 мл) прокаина гидрохлорида. Добавляю 50 мл сока алоэ древовидного. Перед применением срезаю нижний лист (наибольшая польза — от растения старше трех лет), мою, обсушиваю, оставляю в холодильнике на три дня. Настаиваю состав в темном прохладном месте пять-семь дней, ежедневно взбалтывая. При необходимости небольшое количество настойки разогреваю две минуты на водяной бане и втираю в больные суставы на ночь. Легче становится уже после нескольких процедур.

! Противопоказаний для наружного применения средств из алоэ нет, кроме индивидуальной непереносимости.

Ирина ВАВРЕНТЮК, г. Минск

Реклама
ООО «Издательский дом «Толока», УНП 192173221

РАЗЖИЖАЕМ КРОВЬ. 50 СОВЕТОВ

Кровь в теле человека доставляет кислород и питательные вещества к внутренним органам. Если она становится густой (из-за ОРВИ, регулярного употребления алкоголя и табака и т.п.), то может вызвать сбой в их работе и угрозу появления тромбов.

Если анализы показали повышенную свертываемость, придется принимать назначенные врачом препараты-антикоагулянты, менять рацион, больше двигаться. Большую помощь в лечении окажут лекарственные растения и другие средства.

Подробнее об этом читайте в спецвыпуске №2 **«Разжижаем кровь. 50 советов».**

Выходит **8 апреля 2025 года**

Целебная сила золы

Золу, полученную при сжигании дров из разных пород деревьев, издавна использовали для лечения недугов. Это уникальное лечебное средство, подаренное природой, может пригодиться и сейчас, особенно если поблизости нет ни врачей, ни аптек (см. в таблице).

ПРОБЛЕМА	ЧТО ДЕЛАТЬ
Трофическая язва	0,5 кг просеянной березовой или липовой золы залить 5 л кипятка. Остудить до 35-37 градусов, процедить. Опустить больную ногу в полученный настой, держать 30 минут. Вынуть и дать высохнуть (не обтирать). Если язва на туловище, можно на два часа прикладывать к пораженному месту компресс из нескольких слоев марли, смоченной в этом настое. Проводить процедуру утром и вечером. Когда зола начнет вытягивать гной, промывать язву разведенной аптечной настойкой календулы (1 ст.л. настойки на 0,5 ст. воды).
Крапивница (для профилактики)	0,5 ст. золы лиственных деревьев (лучше березовой) залить 2 л воды, довести до кипения и сразу снять с огня. Настоять сутки, затем осторожно процедить через несколько слоев марли и поставить в холодильник. Перед применением разбавить настой водой комнатной температуры 1:1 и обмыть им тело. Проводить процедуру два-три раза в неделю.
Боль, судорога в ногах, а также повышенная потливость ног	Смешать в эмалированном ведре 2/3 ст. березовой золы и 1/3 ст. соли, залить 6-7 л теплой воды, перемешать, не процеживать. Затем подогреть смесь до температуры тела, опустить в ведро ноги и держать 15-20 минут, прикрыв колени полотенцем.

«ЧЕРНОЕ ЛЕКАРСТВО»

Сегодня таблетки аптечного активированного угля (карболена) наверняка есть в каждой домашней аптечке. Можно приготовить их самостоятельно.

Для этого очистить поленья от коры, сжечь в печи или костре. Выбрать угли размером с небольшой ластик, сложить в емкость, плотно закрыть крышкой и дать потухнуть и остыть.

Затем вынуть, обдуть от мелкой пыли и, измельчив до состояния мелкой крошки, поместить в другую емкость.

На заметку. Самым полезным считается буковый и березовый уголь, далее (в порядке убывания) — сосновый, липовый, дубовый, еловый, осиновый, ольховый и тополиный.

Древесный уголь связывает вредные вещества и выводит их из организма. Использовать его можно как для приема внутрь, так и наружно.

При отравлении несвежими продуктами принимать по 1/4 ч.л. древесного угля, размешав его в 1/4 ст. воды, три-четыре раза в день за час до еды.

При диарее 1 ч.л. измельченного угля добавить в рюмку красного вина и сразу же выпить. Принимать ежедневно до прекращения поноса.

При метеоризме после употребления овощей и фруктов принять 1/8 ч.л. измельченного древесного угля, размешанного в 1/4 ст. кипяченой воды.

При обострении подагры 1 ч.л. измельченного древесного угля добавить в 1/4 ст. воды и выпить. Принимать два раза в день за час до еды. Уголь активно связывает мочевую кислоту, вызывающую воспалительные процессы. Эффективны и угольные припарки: смешать порошок древесного угля с молотыми семенами льна 2:1, добавить немного теплой воды до образования пастообразной массы. Наложить смесь на больной сустав, прикрыть полиэтиленом и тканью, зафиксировать бинтом. Оставить на ночь.

Для лечения загноившихся ран, а также **при вскрывшемся фурункуле** промыть рану антисептическим раствором и посыпать истолченным древесным углем.

При термическом ожоге (после обработки его холодной водой сразу же после получения травмы) для уменьшения боли и предотвращения образования пузырей насыпать на обожженное место немного порошка из березового угля и наложить повязку на один-два часа.

Дмитрий МАКУНИН,
сотрудник станции скорой помощи,
Владимирская обл.

Топ-5 средств от экземы

Экзема — не кожное заболевание, как считают многие, а болезнь всего организма. Поэтому и лечение должно быть длительным и обязательно комплексным.

ПИТАНИЕ

■ В рационе должны преобладать овощи и зелень (салат, морковь, свекла, капуста, стручковая фасоль, сельдерей, петрушка, укроп, брокколи);
■ нежирное диетическое мясо (кролик, индейка, курица);
■ кисломолочные продукты;
■ пить лучше свежевыжатые светлые соки (яблочный, грушевый), больше воды.

Для улучшения работы желудка, кишечника, печени (их заболевания часто провоцируют экзему) включать в рацион:
■ кислоты (брусника, клюква, лимон);
■ горечи (редька, хрен, столовая горчица, перец);
■ зелень (петрушка, сельдерей, укроп, зеленый лук);
■ пряности (кориандр, корица, лавровый лист, шафран);
■ антиоксиданты (проростки злаков, отруби).

В период обострения есть каши (пшенную, гречневую, овсяную) на воде, овощные супы.

Ограничить сахар, варенье, мед, сдобу.

Исключить продукты, в составе которых есть консерванты, красители, дрожжи; хлебобулочные и макаронные изделия из муки высшего сорта, цельное молоко, цитрусовые, соления, копчености, наваристые бульоны и жареные блюда.

ЭКСПРЕСС-СРЕДСТВА

При мокнущей экземе присыпать пораженные участки кожи порошком из измельченных сухих бобов фасоли несколько раз в день. Или сухими цветками лабазника/яснотки (измельчить в кофемолке и просеять через ситечко) один раз в день.

При сухой экземе наносить два раза в день на пораженные участки кожи мякоть листьев алоэ. Курс — до исчезновения зуда.

ПЧЕЛОПРОДУКТЫ

Рассасывать по 1 ч.л. цветочного меда или маточного молочка за 20-30 минут до еды в течение 20-30 дней (при отсутствии аллергии).

ФИТОТЕРАПИЯ

При сухой экземе смешать 1 ст.л. сливок жирностью 30%, 100 мл березового дегтя (продается в аптеке) и сырое яйцо. Нанести мазь на хлопчатобумажную ткань, приложить к местам с экземой, перевязать. Держать компресс весь день, на ночь снять (либо использовать только ночью). Повторять процедуры до улучшения состояния кожи.

При мокнущей экземе 1 ст.л. измельченной сухой коры дуба залить 1 ст. кипятка, подержать на водяной бане 30 минут, процедить, остудить. Делать примочки на пораженные участки несколько раз в день. Курс — семь-десять дней.

ПРОФИЛАКТИКА

Важную роль в лечении экземы играет соблюдение мер профилактики:
■ ограничить контакт проблемных мест на коже с водой, насколько это возможно;
■ подбирать щадящие антисептики с увлажняющими компонентами или противомикробные растворы на водной основе;
■ регулярно использовать аптечные эмоленты (увлажняющие средства с высоким содержанием липидов для восстановления и защиты кожи), которые борются с сухостью и раздражением. Несколько раз в неделю делать маску для рук: наносить эмоленты на ночь толстым слоем (чтобы усилить эффект увлажнения, на руки при этом надевать хлопчатобумажные перчатки);
■ следить за уровнем влажности воздуха в квартире. Оптимальный — 40–60%. При отсутствии увлажнителя можно развесить мокрые полотенца и менять их по мере высыхания, а также расставить на подоконники тарелки с водой.

В острый период необходимо обращаться к дерматологу, который подберет препараты для лечения в зависимости от проявлений заболевания.

По материалам «Народного доктора»

Соль с медом при боли в коленях

«Народный доктор» для меня — энциклопедия полезных советов. Хочу и я поделиться с читателями своим рецептом. У меня часто болят колени — на погоду и от усталости. Чтобы снять боль, готовлю такую мазь. Смешиваю по 1 ст.л. меда и поваренной соли. Состав заливаю 100 мл водки, настаиваю сутки. Втираю в колени, легко массируя, семь-десять минут. Накрываю полиэтиленом, утепляю шерстяным шарфом. Держу компресс два-четыре часа, а затем смываю теплой водой остатки средства. Курс — две недели. При необходимости через пять дней курс можно повторить.

Лада ЕРМАКОВИЧ, г. Лида

КОММЕНТИРУЕТ ТРАВНИЦА **ВАНДА ЕВГЕНЬЕВНА ВОДЧИЦ** (Г. БРЕСТ)

Мазь оказывает согревающее и противовоспалительное действие.

Соль и водка раздражают кожу, что способствует притоку крови к больному месту.

Мед проникает в ткани, уменьшает воспаление и боль.

Аллергики могут заменить мед в составе жидким яичным белком.

Проверенное средство при болях в мышцах, суставах — **горчица.** Благодаря местному раздражающему действию она помогает снять боль, отвлекает, согревает.

Смешать 100 г размягченного сливочного масла с 1 ст.л. сухого порошка горчицы. Держать состав на водяной бане пять-семь минут. Втереть теплым в проблемные места, укрыть полиэтиленом и укутать. Держать компресс один час. При неприятных ощущениях и раздражении смыть мазь. Курс — пять-семь дней.

Справляться со скачками давления (у меня начальная стадия гипертонии) мне помогает кукурузная мука. Можно купить в магазине или приготовить самим. Я измельчаю кукурузную крупу в кофемолке, 3-4 ч.л. порошка заливаю 1 ст. кипятка. Настаиваю ночь в закрытой емкости. Пью натощак за 40 минут до еды. Осадок выливаю. Повторяю каждое утро, пока давление не стабилизируется. В среднем курс длится две недели.

Ксения МАЛАХОВА, г. Выборг

Гипертоники, запасайтесь кукурузой!

КОММЕНТИРУЕТ ПРОВИЗОР **НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА МИРОНЧИК** (Г. МИНСК)

Кукурузная мука улучшает эластичность сосудов, укрепляет сердце, нормализует кровообращение и давление.

При хронической гипертонии применяют такой рецепт. 1 ст.л. муки залить на ночь 1 ст. теплой воды. Утром выпить натощак, не размешивая, без осадка. Курс — две недели, сделать десятидневный перерыв и курс повторить.

! Противопоказания: тромбофилия, тромбоз, тромбофлебит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гормональный сбой, индивидуальная непереносимость, период после инфаркта или ишемического инсульта. Нельзя совмещать с приемом антикоагулянтов.

«ЧАША ДОЛГОЛЕТИЯ»

Предлагаем отличные рецепты по-настоящему «крепких» напитков: они поддержат здоровье, придадут сил, омолодят и, если вы будете следовать рекомендациям точно и неукоснительно, привнесут в жизнь легкость и новые краски. Ежели налить в «чашу долголетия» проверенные веками и народами целебные квасы, кисели, компоты, травяные чаи, «правильную» воду и так далее, то вашим девизом по жизни станет: «Нам рано жить воспоминаниями!» Попробуйте утреннюю японскую воду, молодильный кунжутный кефир, изгоняющий вирус лечебный компот, антивозрастной квас, специальный капустный сок, чай из особым образом ферментированного листа секретного растения, известную еще со времен Гиппократа оздоравливающую смесь оксимель, а также многое другое.

Всем, кто хочет оставаться бодрым, полным надежд и желаний, активным и здоровым, рекомендуем прочесть **«ДЭЗ» №4 «Чаша долголетия».**

Не пропустите!
Выходит 19 ноября.

ООО «Издательский дом «Толока», УНП 192173221 Реклама

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-ФИТОТЕРАПЕВТ
АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ (Г. МИНСК)

Волосам тут не место!

Мне 83 года. На лице, щеках и подбородке обильно растут жесткие темные волосы. Выщипываю их пинцетом, а через некоторое время они появляются снова. В чем причина и что делать с этой проблемой?

Раиса, Витебская обл.

Ответ. В период менопаузы уровень женских гормонов (эстрогена) снижается из-за угасания функциональности яичников.

Одно из проявлений гормонального дисбаланса — нежелательные волосы на лице. Из тонких пушковых, которые едва заметны, они постепенно перерождаются в темные, жесткие, так называемые терминальные волосы.

Сам по себе избыточный рост волос не угрожает здоровью, если не связан с эндокринными заболеваниями: сахарным диабетом, гипотиреозом, болезнью Иценко-Кушинга, ожирением. Важно обследоваться, чтобы исключить ту или иную патологию.

Основной метод удаления волос, рост которых не связан с конкретной болезнью, — эпиляция: механическая, восковая, химическая, энзимная, фотоэпиляция, электроэпиляция и лазерная. Выбор зависит от возраста, типа кожи женщины и имеющихся противопоказаний. Процедуру эпиляции проводит врач-косметолог.

У дочери после травмы остался шрам на лице. Можно ли с ним бороться с помощью средств фитотерапии?

Светлана ЕРМОЧЕНКО, г. Барановичи

Когда шрам не украшает

Ответ. Фитотерапия эффективна только в период формирования и созревания рубца. На этом этапе помогают аптечные препараты с ферментами, расщепляющими коллаген. Кроме того, используют лекарства с гепарином (для рассасывания) и аллантоином (для заживления).

Также можно смазывать область рубца луковой мазью, приготовленной по одному из рецептов (читайте далее). Количество процедур и длительность курса индивидуальны в зависимости от типа повреждения.

Смешать среднюю очищенную измельченную луковицу с размягченным сливочным маслом 1:1. Держать на малом огне 15 минут, процедить.

Или две измельченные луковицы среднего размера залить 250 мл рафинированного растительного масла, варить на малом огне до золотистого цвета, процедить.

Препараты хранить в холодильнике.

Когда шрам уже сформировался, устранить его с помощью одних мазей практически невозможно. В этом случае следует обратиться к врачу-косметологу, который после осмотра даст рекомендации, как эффективно и безопасно можно устранить рубец.

В современной эстетической медицине наиболее результативными считаются лазерная шлифовка, игольчатый лифтинг (радиочастотная абляция) и коллагенотерапия. Оптимальный вариант выбирает врач после индивидуальной консультации и дополнительного обследования.

Сливочное масло — на сухие губы

В холодное время года у меня часто трескаются губы. Как себе помочь?

Мария БУДЕНОК, г. Пермь

ОТВЕЧАЕТ ПРОВИЗОР
ВАЛЕНТИНА МИХАЙЛОВНА ДЕМЬЯНОВА (Г. ГРОДНО)

Применять на выбор

Сливочное масло. Если нужно быстро увлажнить и напитать губы, протрите их кусочком сливочного масла. Главное, чтобы в его составе не было соли.

Морковь. Смешайте 1 ст.л. свежей тертой моркови с 1 ч.л. меда и нанесите на губы на 15 минут. Затем удалите. Спустя 15 минут нанесите увлажняющий крем или бальзам с витаминами А, Е. Повторяйте процедуру два раза в день в течение недели.

Масла. В 1 ст.л. оливкового масла добавьте несколько капель облепихового и нанесите на губы. Через 15-20 минут смойте. Проводите процедуру два-три раза в день до улучшения.

Важно! Если проблему не удается решить с помощью правильного ухода и народных средств, обязательно обратитесь к врачу. Сухость губ может быть признаком заболеваний.

ПОТЕРЯ СЛУХА УБИВАЕТ МОЗГ!

УЗНАЙТЕ, ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПОБОРОТЬ ТУГОУХОСТЬ И НЕ ДОПУСТИТЬ ДЕГРАДАЦИИ

Ученые считают, что снижение слуха может ухудшить умственные способности – внимание, память, мышление, речь. Исследование, проведенное в институте Хопкинса, показало, что люди с нарушениями слуха могут терять более 1 кубического сантиметра мозговой ткани в год. Особенно страдают части мозга, отвечающие за обработку речи и звуков. Также сокращаются средняя и нижневисочная извилины, что свидетельствует об ухудшении памяти и ранних стадиях болезни Альцгеймера.

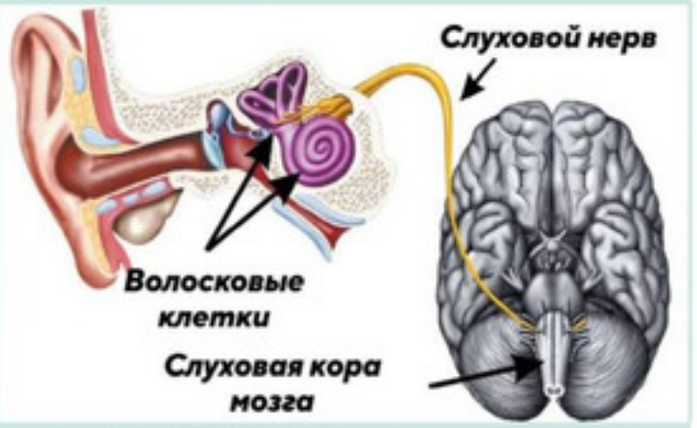
Патологические изменения возникают в связи с «обеднением» слуховой коры. Она сокращается из-за отсутствия стимуляции звуками. Кроме того, у людей с возрастными нарушениями слуха часто ухудшается равновесие. Они могут падать и получать серьезные травмы, иногда несовместимые с жизнью.

Можно ли вернуть слух и улучшить функциональность мозга?

По мнению ученых, это реально сделать. Пока человек жив, его организм может восстанавливать клетки и создавать новые. Однако клетки ушного аппарата очень сложные и нежные, поэтому регенерируют непросто. Помочь запустить процесс восстановления может специальная формула. Она включает аллантоин, Д-пантенол, экстракт эмблики лекарственной и серебро коллоидное. На основе этой формулы ученые создали ушные капли «Сенсолан».

Как капли «Сенсолан» воздействуют на органы слуха?

Капли «Сенсолан» способствуют нормализации кровообращения, стимуляции ушных нервов и отделов мозга, отвечающих за обработку звуков. Это помогает создать в организме благоприятные условия для восстановления волосковых клеток ушей и нейронов в мозгу, улучшения слуха и когнитивных способностей.



Кому могут быть рекомендованы капли «Сенсолан»?

Людям с тугоухостью и другими возрастными нарушениями слуха, воспалительными заболеваниями ушей, проблемами со слухом после травм или воздействия громких звуков, а также при наличии когнитивных ухудшений, вызванных заболеваниями ушей. Капли могут помочь восстановить волосковые клетки и «нарастить» слуховую кору, что подарит не только острый слух, но и ясный ум и хорошую память.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

ПОДАРОК «СЕНСОЛАН»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему ПОДАРОК * – «Сенсолан»

Для этого сделайте 2 простых шага:

1. **ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30 и назовите промокод акции 7399**
2. **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Сенсолан»**

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!
КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует до 22 декабря 2024 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143903, Московская обл., г.о. Балашиха, г. Балашиха, проезд Северный, д. 7, кв. 22. Срок проведения акции до 22 декабря 2024 г. * Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

РАЗМЫШЛЕНИЯМИ ДЕЛИТСЯ БИОЭНЕРГЕТ **ТАТЬЯНА ЮРЬЕВНА МАКСИМОВА** (АДЫГЕЯ)

ОДНО ИЗ МРАЧНЫХ МЕСТ СКОПЛЕНИЯ ТЕМНОЙ ЭНЕРГИИ — ОБЫЧНЫЙ РЫНОК. ОБМАН, КРУПНЫЕ И МЕЛКИЕ ССОРЫ В ПРОЦЕССЕ ДЕЛЕЖА, СКУПОСТЬ И ЗАВИСТЬ, ШУЛЕРСТВО И КРАЖИ... ЭТОТ МИРОК КИШИТ АСТРАЛЬНЫМИ СУЩНОСТЯМИ, КОТОРЫЕ ВПИТЫВАЮТ ЛЮДСКИЕ ЭМОЦИИ И ВЫБРОСЫ СТРЕССА.

Омут темной энергии

ПОСЕТИТЕЛИ ПОНЕВОЛЕ

Некоторые ходят на рынок только по необходимости. Но и тогда стараются покинуть его как можно быстрее. После посещения рынка эти люди чувствуют усталость, головную боль, ухудшение настроения. Все потому, что их энергетическая защита была атакована потоком негатива или получила пробой, куда могли просочиться вирусы и даже астральные сущности. Чувствительным, склонным к депрессивным состояниям, бессоннице, а также страдающим эпилептическими расстройствами или нервными, психическими заболеваниями посещать рынки вредно.

ТЯНЕТ, КАК МАГНИТ

Но есть люди, которых рынок притягивает. Они чувствуют себя в толчее как рыба в воде. Их заряжает атмосфера страстей, споров, толчки и мелькание толпы, близость людей. Нравится ходить от лотка к лотку, приценяться, изучать товар, встречать глаза продавца — и проходить мимо с независимым видом.

Такие люди отдыхают на рыночных площадях, ведь там можно сбросить свой негативный запас на другого и почувствовать облегчение. Или поглазеть на ссоры — и получить успокоение.

О ПРОДАВЦАХ

А легко ли работать в таком месте?..

Если вы чувствительный человек, избегайте подобной работы. Рынок разрушит ваше здоровье. Скорее всего, появятся уплотнения мягких тканей, кистозные и онкологические заболевания, основа которых — скопление отрицательных энергетических зарядов в теле.

Если же вы принадлежите к другой категории людей, то по прошествии некоторого времени есть риск, кроме нервных заболеваний, получить плохую карму и укоротить свой век неприятностями, которые начнут сыпаться на голову.

Важно! Все вышесказанное касается стихийных «толкучек», где каждый продает товар по цене, которую назначил сам. На рынках и в других торговых точках, где ценовая политика установлена и вы лишь продаете товар, опасность энергетического влияния значительно меньше.

О тайнах крови

Издавна человеческой крови приписывали мистические свойства. Считалось, что с ее помощью можно общаться с Духами, получить ответы на вопросы, приворожить навек, сделать из человека зомби, оборотня и прочее. Что же это за субстанция, которая течет в наших жилах?

Официальная медицина произвольно выделяет четыре группы крови, присущие всему роду человеческому. Но существуют еще и подгруппы, несущие в себе уникальные компоненты. Положительные и отрицательные резусы тоже варьируют группу и добавляют биологической жидкости особые свойства.

По современной медицинской классификации кровь Христа принадлежала к четвертой группе. Как и пророков, святых. Так может, святость этим обусловлена? Стоит ли тогда человеку со второй группой, например, стремиться к вершинам Духа, если на роду ему это не написано?

Пока на этот вопрос нет ответа. Но если учесть, что каждые семь лет состав крови варьируется, а порой и сильно меняется, то, возможно, на него влияет взлет нашей духовной жизни. Официальная медицина знает немало примеров, когда человек после перенесенных психических перегрузок или взятых на себя обязательств менялся не только нравственно, психологически, но и физически, исцеляясь от тяжелых болезней. То, что состав крови модифицируется из-за перестройки нашего сознания, можно уже сказать однозначно, опираясь на многолетние исследования ученых.

Радикулит идет со мной рука об руку уже более пяти лет. На случай обострения я сшила небольшую подушку и набила ее сухими шишками хмеля. При приступе прикладываю ее к пояснице, сверху — грелку, укутываю спину и оставляю на ночь. Боль уходит через несколько процедур.

Варвара РЫТИКОВА, Гомельская обл.

Спите на «хмельной» подушке

КОММЕНТИРУЕТ ПРОВИЗОР
ЗОЯ ПАВЛОВНА НАПРЕЕНКО (Г. НЕСВИЖ)

Хмель содержит в большом количестве лупулин (смесь растительного жира, смол и эфирного масла), фитоэстрогены с ярко выраженным успокаивающим, противовоспалительным и расслабляющим действием. Такую подушку можно использовать от боли при радикулите, при бессоннице, как противосудорожное средство при вегетососудистой дистонии. Подушка из хмеля — настоящее спасение для тех, кто страдает мигренями, — разумеется, в составе комплексной терапии.

Как работает. Когда подушка плотно прижата к спине, она согревается — и травы активно выделяют эфирные масла, успокаивают и усмиряют боль.

Можно дополнить хмель сухими цветками лаванды, листьями мелиссы, мяты обыкновенной, семенами укропа, цветками ромашки аптечной, травой пустырника. Попробуйте!

! Подушка из хмеля противопоказана людям, страдающим бронхиальной астмой и аллергией. С осторожностью применять при гипотонии, беременности и лактации.

А еще я наполняю подушки сухими лепестками роз, которые выращиваю на своем участке. За окном бушует вьюга, а у меня «сон в летнюю ночь» — будто задремала в райском саду!

Не надо сутулиться!

Многие путают сутулость с кифозом (изгиб позвоночника назад). Но это не одно и то же. По мнению реабилитолога, мануального терапевта Виталия Демьяновича ГИТТА (г. Москва), gitt.ru, некоторые «горбятся» даже при ровной спине. Например, люди с укороченными ключицами, когда плечи опущены и выходят вперед, а лопатки торчат наружу, как крылышки. Спина при этом выглядит сгорбленной, плечи — узкими.

Чтобы избавиться от сутулости, связанной с укороченными ключицами, Гитт предлагает выполнять следующий комплекс упражнений.

- И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Под лопатки положить сложенное полотенце или книгу толщиной 2-3 см — так, чтобы спина немного выгнулась вперед. Взять в руки по гантеле: детям и женщинам — 200-500 г, физически крепким мужчинам — до 2 кг. Поочередно делать махи руками вверх-вниз. Руки при этом прямые и слегка напряженные, амплитуда движений максимальная. Выполнять по возможности 300 махов один-два раза в день.
- И.п. — стоя. Опустить руки и сцепить их за спиной в замок. Максимально напрячь, стараясь свести локти. Грудь (но не живот!) должна выгнуться вперед. На цыпочки подниматься нельзя. Задержаться в таком положении на секунду. Вернуться в и.п. Выполнять два подхода каждый час.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

Разбили ртутный градусник

Сохраняйте спокойствие и действуйте быстро! Выведите из помещения людей и животных и плотно закройте дверь, чтобы пары ртути не распространились по квартире. Затем откройте форточки и окна для проветривания на несколько часов.

При уборке ртути не используйте обычные моющие средства, так как они могут вступить в реакцию с веществом, сделав его еще более опасным. Соберите капли с помощью плотного картона, стараясь не раздавить их, или шприцем без иглы. Затем герметично упакуйте в несколько полиэтиленовых пакетов и поместите в герметичный контейнер. Сдайте в пункт приема опасных бытовых отходов.

Нельзя:

- выбрасывать ртуть в мусорное ведро;
- собирать пылесосом или водой.

Ртуть опасна. Не рискуйте своим здоровьем!

Михаил КУТУШОВ, врач – токсиколог, г. Москва

Калиновая пастила «Сердечная»

В деревне, где жила моя бабушка, особой популярностью пользовались «калинники» — пирожки с начинкой из ягод калины. Плюшки получались отменные! Бабушка обязательно подавала их к столу с чайным коктейлем, который я до сих пор готовлю в сезон простуд. Целебный напиток поддерживает иммунитет и тонизирует организм.

2 ст.л. свежих/замороженных ягод калины заливаю 2 ст. кипятка и держу на малом огне десять минут. Затем процеживаю через сито и довожу до кипения. Завариваю зеленый чай вместо кипятка ягодным отваром и настаиваю 10-20 минут. Пью с лимоном и медом. А еще готовлю из ягод калины вкуснейшую, с кислинкой, натуральную пастилу, которая **помогает при болях в сердце.**

1 кг спелых ягод калины промываю и бланширую пять минут в кипящей воде. Затем заливаю их 250 мл холодной воды и варю на среднем огне до мягкости. Плоды калины вместе с отваром откидываю на сито и протираю. Добавляю 1 кг сахара и варю на малом огне, помешивая, пока пюре не загустеет. Готовую массу распределяю тонким слоем (до 5 мм) по противню, застеленному пергаментной бумагой, смазанной растительным маслом. Сушу в духовке с чуть приоткрытой дверцей при температуре 60 градусов примерно четыре-восемь часов. Готовую пастилу сворачиваю рулетом и разрезаю на небольшие кусочки. Складываю в картонную коробку, храню в сухом и прохладном месте.

Евгения МАРТЫНОВА, натуропат, г. Гродно

Хлеб из гречки? Попробуйте!

Хлеб из зеленой гречки — неожиданно, но очень вкусно и полезно! Крупа ценна тем, что в ее составе есть рутин, укрепляющий сосуды, очищающий кишечник, печень. Зеленая гречка нормализует работу поджелудочной железы, выводит токсины из организма, предотвращает запоры. Она богата клетчаткой, железом, витамином B_{12}. Кроме того, это отличный продукт при ожирении и диабете, так как нормализует обмен веществ, снижает уровень «плохого» холестерина. В общем, океан пользы и море удовольствия. Так что нечего ждать — давайте выпекать!

250 г зеленой гречки замочить на ночь. Утром воду слить, а крупу хорошо промыть. Залить небольшим количеством воды и измельчить в кухонном комбайне, но не слишком интенсивно (не до состояния пюре). Добавить 1 ст.л. меда, 1-2 ст.л. измельченных семечек тыквы, 1 ч.л. куркумы и кориандра или любимые пряности, щепотку соли. Массу накрыть пленкой и оставить на сутки в теплом сухом месте. За это время она ферментируется и немного поднимется.

Обратите внимание! Если тепла будет недостаточно, получится плотный резиновый корж.

Смазать форму маслом гхи (топленым) и выложить тесто. Посыпать семенами подсолнечника и кунжута. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке около часа (сверху и по краям должна появиться румяная корочка). Остудить готовый хлеб. Хранить в плотно закрытом пакете.

Аромат гречки разносится по всему дому, но на вкус она совсем не чувствуется. Ешьте с авокадо, маслом гхи, красной рыбой, паштетом — с чем хотите!

Карина ГЛЕБОВА, нутрициолог, г. Витебск

СЕКРЕТ КРЕПКОГО ОРЕШКА, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ВАМ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОСТАТИТА

КАК ГРЕЦКИЙ ОРЕХ ПОМОЖЕТ ЛЕЧИТЬ ПРОСТАТИТ?

Если Вы до сих пор думаете дождаться следующей стадии болезни или начать лечится прямо сейчас. Эта статья подскажет правильное решение.

Пустить простатит на самотёк — не решение проблемы. Мало того, ситуация может усугубиться. Ведь с возрастом многократно возрастает вероятность разрастания раковых клеток в предстательной железе. К моменту появления симптомов рак уже бывает запущен. А раковые клетки уже начали распространяться.

Операции, больничные койки, неизвестность. Всё это действительно пугает. И кажется, что обратного пути нет. Именно поэтому понятно, что брать под контроль здоровье необходимо прямо сейчас!

КАК СОХРАНИТЬ МУЖСКОЕ ДОСТОИНСТВО В БОРЬБЕ С ПРОСТАТИТОМ?

Ответ найден в области физиотерапии. Где лидером на сегодняшний день является потрясающий современный физиотерапевтический аппарат «ЭРЕТОН».

Это феноменальный портативный аппарат для домашней физиотерапии и лечения урологических проблем. Именно он совершил тот самый переломный момент в лечении простатита.

Классические методы воздействия на предстательную железу объединены в нем с новейшими разработками.

Так низкочастотные механические микровибрации устраняют застой в Вашем малом тазу. Магнитотерапия прекрасно работает с Вашей кровью.

Но всё-таки главнокомандующий в аппарате «ЭРЕТОН» — импульсная электротерапия с биполярными прямоугольными импульсами. Она работает напрямую с нервными окончаниями. Стимулируя Ваш организм восстанавливаться самостоятельно. И это прекрасный шанс избежать операции и эректильной дисфункции!

Поражает то, что аппаратом «ЭРЕТОН» можно лечиться дома. Без лишних глаз и неуместных, нетактичных вопросов горе-помощников.

Однако аппарат «ЭРЕТОН» не ограничивается лишь лечением простатита. И об этом нам сообщают обширные показания к применению.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- хронический бактериальный простатит;
- первичный асептический хронический простатит, синдром хронической тазовой боли, простатодиния;
- функциональная (психогенная) эректильная дисфункция;
- хронический сальпингоофорит, аднексит, трубное бесплодие.

ПРОВОДНИК К ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ, КОТОРЫЙ НЕ ИЩЕТ ОБХОДНЫХ ПУТЕЙ

«ЭРЕТОН» действует напрямую, прямо на Вашу простату!

Как? Благодаря его конструкции.

Именно она учитывает специфическое строение Вашей предстательной железы.

Простатит, аденома, импотенция — такие проблемы не принято обсуждать.

Но в этом случае не стыдно и посоветовать всем тем, кто испытывает проблемы с мужским здоровьем. Ведь аппарат «ЭРЕТОН» того стоит! Почему без аппарата «ЭРЕТОН» таблетки от простатита — что об стенку горох? Да потому что сложными путями ЖКТ и кровеносной системы им не пробиться к простате. Она и без того окружена не только защитой замкнутого пространства малого таза, но и воспалением. А значит, кровоснабжение и лимфоток там нарушены. Да-да, именно поэтому болезнь могла возвращаться немереное количество раз! С аппаратом «ЭРЕТОН» этому пришёл конец раз и навсегда!

ЭКОНОМНЫЙ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Лечение аппаратом «ЭРЕТОН» можно сравнить с терапией в дорогих правительственных клиниках. Но только по эффективности. Но ни в коем случае не по цене. Аппарат «ЭРЕТОН» сохранит не только Ваше мужское здоровье. Но и сбережёт накопления. У Вас под рукой всегда будет надёжный друг и товарищ — аппарат «ЭРЕТОН».

Он поможет Вам наладить нормальное кровенаполнение и хорошую циркуляцию в органах малого таза. А как при этом улучшится Ваше настроение — просто песня! Освободите Вашу жизнь от боли и постоянных походов в туалет. И Вы ощутите, как много прекрасного и приятного Вы упускали всё это время. Не упустите свою жизнь! Как это сделать?

Вам остаётся только позвонить по бесплатной федеральной линии 8 (800) 333-89-27 и стать обладателем своего собственного тайного оружия против простатита. Берегите свою жизнь и здоровье!

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (800) 333-89-27

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Только на упаковке оригинального аппарата имеется защитная голограмма

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Усмиряем мерцательную аритмию

Этот вид аритмии — самый серьезный и опасный: желудочки сердца работают и за себя, и за предсердия, которые частично не функционируют.

Устраните причину. В большинстве случаев МА — не самостоятельное заболевание, а осложнение гипертонической болезни, ИБС, тиреотоксикоза и др., которое и нужно взять под контроль. Например, если приступы часто возникают на фоне гипертонического криза, стоит подобрать такую комбинацию лекарств, чтобы давление всегда оставалось в норме.

Пейте назначенные препараты. Если врач назначил антиаритмики, не бойтесь их принимать. «Страшилки» о побочных эффектах возникли много лет назад, когда препараты назначали в больших дозах. При деликатной дозировке их можно принимать длительно.

Не рискуйте. Пациентам с МА нельзя нырять в прорубь, посещать парилку, подниматься в горы.

Следите за ЖКТ. Иногда приступы МА провоцируют рефлюксная болезнь, язва желудка или двенадцатиперстной кишки, калькулезный холецистит, энтероколиты с метеоризмом и др. Пароксизмы случаются ночью и/или на фоне редкого пульса. Единственная «рабочая» рекомендация — лечение заболеваний ЖКТ. Важно не переедать, не ложиться после еды, не есть на ночь.

Ограничьте алкоголь. Приступ может случиться даже на фоне однократного приема большой дозы спиртного. Лучше его ограничить, особенно крепкие напитки.

Выходите из стрессов без потерь. Полностью оградить себя от стресса невозможно, но нивелировать его действие регулярными физическими нагрузками под силу каждому. Ходите как можно больше!

При неэффективности лекарств назначают хирургическое лечение, которое дает возможность избавиться от пароксизмов МА.

Виталий ИВАНОВ, кардиолог, г. Москва, канал на «Дзен» «Кардиолог Виталий Иванов»

> **!** Поддержание нормального синусового ритма снижает вероятность перехода МА в постоянную форму.

Редко, но метко. Чем опасна брадикардия?

На профосмотре врач выявил у меня брадикардию (55 ударов сердца в минуту). Опасно ли это состояние и как себе помочь?

Владимир, г. Брест

ОТВЕЧАЕТ КАРДИОЛОГ **СВЕТЛАНА СЕРГЕЕВНА ЕВМЕНОВА** (Г. МИНСК)

Брадикардия — это патологическое состояние, при котором наблюдается снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС) до 50-60 ударов в минуту.

Выраженная синусовая брадикардия (40 ударов в минуту и ниже) может привести к развитию сердечной недостаточности. **Длительная** брадикардия лишает сердце кислорода и неизбежно приводит к истощению миокарда — сердечной мышцы.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

При внезапном урежении пульса (приступе брадикардии) человек может даже потерять сознание.

- Уложите больного на спину, подложите под стопы валик (например, свернутую куртку).
- Расстегните верхнюю пуговицу, расслабьте ремень. Обеспечьте доступ свежего воздуха.
- Смочите нашатырным спиртом ватный тампон и поднесите к носу больного.
- При жалобах на сердечные боли дайте половину таблетки с действующим веществом нитроглицерин.
- Нет улучшений — вызовите скорую.

Если общее самочувствие не страдает, можно практиковать **дыхательную гимнастику.** Выполнять три раза в день за полчаса до еды в течение одной-двух недель. Через месяц курс повторить.

- Сделать короткий резкий вдох через нос, втягивая живот. Затем спокойно выдохнуть. Повторить десять раз.
- Одну ноздрю зажать пальцами, второй сделать короткий резкий вдох, затем медленно выдохнуть. Повторить другой ноздрей. Выполнить пять раз каждой.
- Быстро и глубоко вдохнуть через нос, задержать дыхание на 30 секунд, затем выдохнуть. Повторить десять раз.

Усилить приток крови к сердцу и увеличить ЧСС можно с помощью **ванночек.** Влить в таз воду (температура — 37 градусов), опустить руки на десять минут.

Или положить **горчичник** на правую сторону груди, можно на босую подошву любой ноги — в обоих случаях держать до появления тепла.

НАШ КОНСУЛЬТАНТ — ПРОВИЗОР, ФИТОЛОГ
АНДРЕЙ ИВАНОВИЧ ЗАЛОМЛЕНКОВ (Г. БУГУРУСЛАН)

Грибы при атеросклерозе

Грибы — не просто «лесное мясо», которое жарят, солят и маринуют, но и лечебное средство. Об этом знали наши предки, которые для бодрости и защиты от рака каждый день в сезон съедали по паре сырых рыжиков. Солили впрок веселку, перечный груздь. Ели и белые грибы — тоже отличная профилактика онкозаболеваний.

Килограмм сушеных **белых грибов** содержит в два раза больше белков, чем килограмм отборного мяса, а грибной суп в несколько раз калорийнее мясного. Лишь немного уступают белым по своей питательной ценности **подберезовики и подосиновики.** Они укрепляют иммунитет, предупреждают диабет, поддерживают нормальную работу почек, сердечно-сосудистой системы.

Сушеные шляпки молодых подосиновиков измельчить в кофемолке в порошок, просеять и принимать по 1 ч.л. два-три раза в день за 20 минут до еды с небольшим количеством воды *для лечения и профилактики атеросклероза, при угрозе тромбоза сосудов.*

Настойка подосиновиков. Стеклянную банку рыхло заполнить сушеными шляпками подосиновиков, доверху залить водкой, настаивать три недели, периодически взбалтывая. Принимать по 1 дес.л. с водой три раза в день за 20 минут до еды *при предраковых заболеваниях, миоме, атеросклерозе, повышенном сахаре в крови.* Курс — три-пять недель, сделать перерыв на десять дней и повторить.

Настойка подберезовиков. 100 г измельченных сухих шляпок залить 0,5 л водки, настоять в теплом темном месте три недели, периодическом встряхивая, процедить. Хранить в холодильнике. Пить по 1 ч.л. с водой три-четыре раза в день за 20 минут до еды *при повышенном уровне холестерина в крови, для лечения и профилактики онкозаболеваний, при метаболическом синдроме.*

Все виды бархатцев ценят за неприхотливость и долгое, вплоть до глубокой осени, цветение. Они имеют характерный сильный приятный аромат. Высушенные цветочные корзинки применяют как пряность под названием имеретинский шафран. В закавказской кухне их добавляют в супы, плов, блюда из птицы и выпечку. Кроме того, бархатцы находят применение в народной медицине.

А бархатцы — против судорог ног

Настой. 1 ст.л. сухих цветочных корзинок залить 300 мл кипятка и настоять под крышкой в течение часа, процедить. Принимать по четверти стакана три-четыре раза в день за 20 минут до еды. Настой *улучшает пищеварение и отделение желчи, снимает спазмы, эффективен при хронических холециститах, дисбактериозе и гельминтозах.* Его применяют *при простуде, болях в суставах, нарушении ритма сердца.*

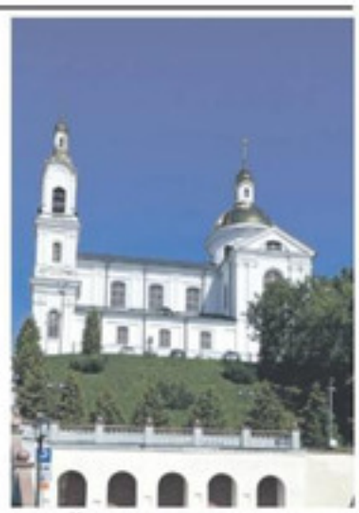
Настойка. Со свежих, только распустившихся цветков темной окраски ощипать лепестки, растереть в ступке, залить водкой 1:10 и настоять в темном месте десять дней, профильтровать. Получившуюся красно-оранжевую настойку хранить в холодильнике. Пить *как успокаивающее средство* по 1 ч.л. три раза в день с половиной стакана воды до улучшения. Для полосканий *при боли в горле* развести кипяченой водой в пять-десять раз. *При судорогах и болях в суставах* растирать их неразведенной настойкой два раза в день, затем укутывать.

Масло. Свежие листья и цветки бархатцев растереть в ступке, добавить оливковое или другое растительное масло, нагреть на водяной бане полчаса. Настоять трое суток, процедить. Хранить в холодильнике. Использовать *для расслабляющего массажа, при растяжении связок и ушибах, боли при артрите.*

Фото подосиновика и бархатцев автора

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ПРОТОИЕРЕЙ СМОЛЕНСКОГО СОБОРА
ВИТАЛИЙ ЛЕОНИДОВИЧ КОНСТАНТИНОВ (Г. БЕЛГОРОД)

О свечах, мольбе и усопших



ЗНАКИ БОГА

Слышала, что Господь может подать знак, что вы на верном пути. Так ли это?

Виктория ГУСЕНКОВА, г. Анапа

Ответ. Не слишком полагайтесь на сигналы в этом мире. Мне кажется, многие люди просят подать знак для того, чтобы переложить ответственность за свой выбор на Бога.
Во-первых, вы не знаете, это знак от Господа или от лукавого. Во-вторых, подсознательно начнете искать «сигналы» везде и во всем. В-третьих, подать знак просили Христа фарисеи, которые и предали Его на распятие, несмотря на то, что видели множество знамений, включая воскресших из мертвых людей.

ПОХОРОННЫЕ ТРАДИЦИИ

Обязательно ли усопший должен «переночевать» в доме?

Ирина ЗЕМЦОВА, г. Вязьма

Ответ. Нет. Важно усердно молиться за упокой души его (особенно в первые сутки).

МОЛИТВА ОТ АЛКОГОЛИЗМА

Как молиться за пьющего мужа?

Валерия СЕДЛЕЦКАЯ, г. Екатеринбург

Ответ. Советую читать за супруга акафист Матери Божией «Неупиваемая Чаша». Но лучше, чтобы он сам осознал свою болезнь и тоже прилагал хоть какие-то усилия в ее преодолении. Предложите мужу причаститься или хотя бы просто зайти в храм Божий, помолиться Господу об исцелении от своего недуга.

КОГДА КРЕСТИТЬ?

В каком возрасте крестить ребенка?

Юлия БОРИСОВА, г. Ставрополь

Ответ. Строгих правил относительно крещения нет. Таинство можно проводить с первого дня рождения.

ДУХОВНОЕ РОЖДЕНИЕ ОДНО

Нужно ли перекрестить дочь, если ее крестные родители умерли?

Валентина ШЕМЕНКОВА, г. Нижний Новгород

Ответ. Ни в коем случае. Таинство совершается один раз и на всю жизнь. Символ Веры гласит: *«Исповедую едино Крещение во оставление грехов»*. Повторно крестить — тяжкий грех.

ЦЕРКОВНОЕ ИМЯ

Как узнать имя, данное при крещении?

Ольга ЖЕБИНА, г. Брест

Ответ. Если не помните имя, которым вас крестили в далеком прошлом, придите к священнику и попросите его прочитать молитву на наречение имени, с которым будете участвовать в церковных Таинствах.

ПОМИНАЛЬНЫЕ СВЕЧИ

Случайно нашла в шкафу свечи, которые близкие держали в руках во время отпевания бабушки. Опасно ли хранить их в доме? Что с ними делать?

Оксана ПАРХОМЕНКО, г. Смоленск

Ответ. Напомню, что во время отпевания присутствующие держат в руках зажженные свечи, которые символизируют любовь к усопшему. Хранить их в доме не опасно, главное, не забывать тушить после использования. А зажигать такие свечи можно, когда молитесь за бабушку. Или поставить в храме на заупокойный подсвечник.

ПОСЛЕДНЯЯ ПРОСЬБА

Можно ли нарушить волю покойного?

Анжела КУПЦОВА, г. Геленджик

Ответ. Если она противоречит законам Божиим или людским, можно нарушить, чтобы не совершить большего греха.

ПЕРЕЙТИ ДОРОГУ ПРОЦЕССИИ

В народе говорят, что переходить дорогу покойнику — к большой беде. Почему нужно остановиться перед похоронной процессией?

Светлана ЛАЗАРЕНКО, Витебская обл.

Ответ. Не ищите мистику там, где ее нет. Не стоит поддаваться суеверным страхам. Прохожие, автомобилисты останавливаются для того, чтобы выразить близким покойного свое сочувствие.

НЕБЕСНЫЙ ЗАЩИТНИК

Правда ли, что за спиной каждого человека стоит ангел-хранитель, который оберегает его? Как привлечь его себе в помощь?

Людмила ТАТЕРЕНКО, г. Москва

Ответ. Я не знаю точно — за спиной или нет. Но я верю, что он всегда рядом, особенно когда обращаешься к нему с молитвой.

Фото Свято–Успенского кафедрального собора (г. Витебск) Анны ЯРОВИКОВОЙ

Моя мама все чаще стала забывать, где положила телефон, какие новости рассказывала мне вчера и за чем шла в магазин. Стоит ли бить тревогу или это обычная возрастная забывчивость?

Надежда, г. Минск

Забывчивость — норма или диагноз?

ОТВЕЧАЕТ НЕВРОЛОГ
ТАМАРА ИВАНОВНА ОЛЕЙНИКОВА (Г. ПЕРМЬ)

Вас должны насторожить...

Сильная забывчивость

Характеризуется временными «провалами» памяти, выполнением заданий лишь после многократных просьб, зависимость от письменных напоминаний.

Нормально: забыть, где положил ключи, имя бывшего одноклассника, нужное слово при построении фразы.

Ненормально: положить ключи в хлебницу и не помнить об этом, регулярно забывать имена близких и собственное.

Потеря интереса ко всему

Нормально: сделать перерыв в обычных занятиях из-за сильного переутомления (например, временно перестать ездить на дачу).

Ненормально: апатия к тому, что раньше вызывало повышенный интерес, длится долго и со временем только усугубляется.

Изменения личности и резкая смена эмоций

Нормально: временные перепады настроения или раздражение из-за болезни, переутомления. Привязанность к одному месту и привычкам.

Ненормально: бурная агрессивная реакция на незначительные изменения, например, на перенос отдела в магазине или смену скатерти на столе. Или если обычно очень общительный человек становится молчаливым и без причины избегает разговоров даже с близкими.

Эти симптомы — самые яркие и важные. Их могут сопровождать дезориентация во времени и пространстве, невозможность справиться с привычными ситуациями, полное отсутствие планирования и пренебрежение гигиеническими процедурами.

При наличии этих признаков нужно срочно обратиться к неврологу!

Взбодрите мозг!

Память — навык, который можно и нужно развивать. Существуют сотни способов. Самые доступные — учить стихи, иностранные языки, разгадывать кроссворды, собирать пазлы и многое другое. Есть и специальные упражнения, которые можно выполнять в свободное время.

ТАБЛИЦА С ЦИФРАМИ

Нарисуйте таблицу из девяти квадратов, в которые в случайном порядке запишите цифры от 1 до 9. Ищите цифры в порядке возрастания и проводите их взглядом. Со временем можно усложнить задание: увеличить количество ячеек и чисел. Упражнение тренирует концентрацию внимания, скорость реакций и улучшает зрительную память.

ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ЗВЕРИ

Упражнение на развитие фантазии и словесной памяти. Придумать как можно больше словосочетаний существительное + прилагательное на одну букву. Но все они должны быть о животных. Например, на букву К: кудрявый кролик, косолапая косуля, крутой кабан и т.п. Чем необычнее и смешнее название, тем легче его запомнить.

МИЛЛИОН ДЕТАЛЕЙ

Развить зрительное восприятие и память поможет упражнение со сложными картинками. Найдите картинку с множеством деталей и оттенков. Запомните как можно больше предметов на ней. Затем запишите на бумаге и сравните соответствие.

ОТСЧЕТ ТРОЙКАМИ

Упражнение на развитие рабочей памяти. Начиная с любого трехзначного числа, вести обратный отсчет. Например: 300, 297, 294 и т.д.

ПЕРВЫЕ БУКВЫ

Тренировать слуховую память поможет парное упражнение. Попросите напарника прочитать список из пяти слов, не связанных между собой по смыслу. Затем вам следует повторить первые буквы этих словах. Например: папка, лес, сахар, слон, утро — получается ПЛССУ. Позже можно усложнить задание, увеличив количество слов.

ЧЕТКАЯ ЗАДАЧА

Ежедневно на прогулке ставьте себе задачу. Например: сегодня обращаю внимание только на предметы синего цвета. И старайтесь максимально следовать цели, не отвлекаясь ни на что другое. Такая зарядка для ума тренирует внимание, умение выбирать и удерживать информацию.

Но самой уникальной гимнастикой для ума и памяти я считаю шахматы. Человек думает, размышляет, мысленно представляет, просчитывает ходы свои и противника. А это и вычисления, и нагрузка на рабочую память, и воображение.

Инна ПОЗДНЯКОВА, психолог, г. Витебск

Копеечная настойка «Добрый сон»

Бессонница у меня началась с наступлением климакса. И засыпать стала плохо, и просыпалась по несколько раз, а после не могла уснуть. Пробовала пить таблетки, но результата не было. А выход нашла, послушав совета известного блогера, врача-ревматолога, невролога Павла Валерьевича ЕВДОКИМЕНКО (г. Москва).

Доктор считает, что в погоне за новизной мы нередко забываем о старых, проверенных лекарствах. Одно из них — настойка пиона уклоняющегося. Врач утверждает, что это средство помогает улучшить засыпание и качество сна, усмиряет аритмию и даже нормализует повышенное давление. А некоторым пациентам с гипертонией, начавшим применять настойку пиона, со временем даже удается отменить многочисленные ежедневные таблетки!

И я решила попробовать. Сначала принимала по 20 капель средства три раза в день за 10-15 минут до еды. Через две недели постепенно перешла на 40 капель. Общий курс — 25-30 дней.

А спустя три месяца перерыва усилила эффект, как советовал Евдокименко: смешала настойки пиона, пустырника и боярышника в равных частях. Принимала по 30 капель смеси, разведенной в 1 ст.л. воды, три раза в день перед едой. Через две недели — только перед сном в течение месяца. Во время приема сначала несколько секунд держала настойку во рту, затем проглатывала и запивала 0,5 ст. воды. Повторила через два месяца.

Я получила прекрасный результат! Неожиданно вместе с бессонницей исчезли почти все проявления климакса: приливы, мигрени, раздражительность. А от высокого давления теперь пью не три таблетки, а две, как порекомендовал мой лечащий врач.

Вот такое уникальное средство за сущие копейки!

Людмила БАЛАШЕНКО, г. Горки

«ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ПАМЯТИ»

Многие сталкиваются с ситуацией, когда во время рассказа никак не могут подобрать, казалось бы, простое слово. И начинается мучительный поиск по закоулкам памяти: «Ну это, как его», «Напомни, я продолжу»... Хотелось бы утешить, но увы: специалисты считают забывание слов не просто досадным недоразумением. На деле это индикатор того, что с памятью не все хорошо. Пора наводить порядок! Есть много отличных способов стимулировать работу мозга — и это не только разгадывание кроссвордов. Топ-20 самых эффективных методик для улучшения памяти от «Народного доктора» получит каждый, кто выполнит условия акции.

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ

1 Подпишитесь на 1-е полугодие 2025 года на «Народный доктор», а также «ДЭЗ» №1 «Остановить рак: 50 рецептов исцеления» и №2 «Пять сил. Новый путь к оздоровлению от Ирины Старковой». Или на «Народный доктор» на весь 2025 год.

2 Пришлите в редакцию копии подписных квитанций **до 1 января 2025 года.** А также длинный конверт с маркой и обратным адресом.

3 Получите свой подарок — **Топ-20 эффективных методик для улучшения памяти.** А за подписку на год — еще и спецвыпуск «Зарядка для легких: рецепты, советы, упражнения».

КАК ПОДПИСАТЬСЯ «НАРОДНЫЙ ДОКТОР»:
на полугодие — П1203 («Почта России»), 80122 («Почта Крыма»);
на год — П8181 («Почта России»), 24973 («Почта Крыма»).
«ДЭЗ»: П2375 («Почта России»), 12664 («Почта Крыма»).

Реклама

Или на сайте toloka24.ru по промокоду
«ОСЕНЬ24» СО СКИДКОЙ 15%!

КУДА ОТПРАВЛЯТЬ КОПИИ КВИТАНЦИЙ

Наш адрес
Кому: «Народный доктор» («Акция»),
Куда: а/я 200, главпочтамт, г. Смоленск, Россия, 214000.

Не забудьте вложить длинный конверт с обратным адресом. Подпишите в следующем порядке:
Кому: ваше ФИО;
Куда: название улицы, номер дома, корпуса, квартиры; название населенного пункта, района, области, индекс.

По электронной почте nd@toloka.com.

Подарки отправим не позднее 15 февраля.

Организатор ООО «ИД «ТОЛОКА»
ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329
Адрес: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а,тел. +7(4812) 64-75-65

Блюда в осенних тонах

Нет единого для всех «правильного» питания, нет вкусов, которые нравились бы абсолютно каждому. Зато есть яркие краски, нескучные сочетания и принципы, на основе которых можно сделать еду не только вкусной, но и полезной для здоровья. Осенние овощные рецепты от наших консультантов — в ваши кулинарные книги.

Овощные блинчики

Понадобится: небольшой кочан цветной капусты, небольшой кабачок без семечек, два яйца, 6 ст.л. цельнозерновой муки, пряности и соль по вкусу, 2 ст.л. растительного масла.

Кабачок натереть на крупной терке. Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить до готовности и пропустить через блендер. Кабачок и капусту смешать, слить лишнюю жидкость, отжать массу. Добавить яйца и пряности, посолить и всыпать муку, перемешать. Жарить на масле до готовности.

Вафли из кабачка

Понадобится: крупное куриное яйцо, 20 г цельнозерновой муки, 200 г кабачка, соль, 5 мл растительного масла, 2 ст.л. измельченной зелени укропа или петрушки, 50 г мягкого сыра, помидор, шпинат, рукола.

Кабачок натереть на терке, посолить. Через пять минут отжать, добавить яйцо, муку и зелень. Смазать вафельницу кокосовым маслом и выпекать до золотистого цвета около десяти минут (зависит от ее типа). Перед подачей вафли посыпать измельченной листовой зеленью, кусочками помидора и натертым сыром.

Ольга ЕВДОКИМОВА, гастроэнтеролог, к.м.н, г. Москва

Рататуй

Понадобится: два баклажана, небольшой кабачок, три–четыре средних помидора, два сладких перца, три зубчика чеснока, томатная паста, сметана, соль, любимые пряности.

Баклажаны, кабачок, помидоры, перец нарезать тонкими кружочками. Томатную пасту смешать со сметаной (пропорции произвольные), добавить соль, пряности, зелень по вкусу. Половину соуса вылить на дно формы для запекания, затем плотно друг к другу выложить овощи, чередуя их. В круглой форме узор можно сделать спиралью. Залить оставшимся соусом. А дальше за вас работает духовка — 25-30 минут при 180 градусах.

Екатерина АНДРЕЕВА, нутрициолог, г. Москва

Тыквенный мармелад

Понадобится: 300 г сырой мякоти тыквы, 3 ст.л. меда, 1 ст.л. желатина, 100 мл воды, щепотка ванилина.

Тыкву очистить, нарезать на мелкие кусочки, залить водой в форме и запечь в духовке (180 градусов) до готовности, вливая воду по мере ее выкипания. Затем смешать с медом, добавить ванилин и пропустить через блендер. Желатин приготовить по инструкции на упаковке и смешать с тыквенно-медовой смесью. Вылить смесь в глубокую тарелку и поставить в холодильник до застывания. Затем нарезать на порции и обвалять в сахарной пудре.

Ольга ПАВЛОВА, повар, г. Смоленск

Тест на устойчивость к стрессу

Умеете ли вы справляться со стрессом? Чтобы это проверить, ответьте на вопросы и поставьте баллы согласно таблице.

Утверждение	Часто	Иногда	Никогда
Я чувствую себя счастливым человеком	0	1	2
Я доволен собой	0	1	2
У меня бывает чувство безнадежности	2	1	0
Со стрессом я справляюсь без таблеток	0	1	2
Если случается сильный стресс, иду к специалисту	0	1	2
Я легко расстраиваюсь	2	1	0
Мне трудно отключиться от неприятностей	2	1	0
Я не терплю критику в свой адрес	2	1	0
У меня дрожат руки при сильном волнении	2	1	0

ПОДСЧИТАЙТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

0-3 балла

Вы умеете держать себя в руках в любых жизненных ситуациях. Похоже, вы — «крепкий орешек» и вполне счастливы.

4-7 баллов

Вы неплохо справляетесь с жизненными испытаниями. Но стоит освоить несколько рабочих приемов, которые помогут взять эмоции под контроль и найти самый верный выход из ситуации.

8 и более баллов

Вы, скорее всего, не в лучшей форме. Вам пока не удается бороться с невзгодами без потерь для здоровья — как физического, так и психического. Чтобы сохранить и приумножить душевные силы, нужно срочно заняться собой или обратиться к психологу.

Наталья ПИСКУНОВА, терапевт, г. Могилев

У меня очень ответственная работа. Стрессы — ее ежедневная неотъемлемая часть. Я перепробовала множество методов самоуспокоения и выделила самые эффективные. Делюсь ими с читателями.

Успокоят «Лыжник» и расческа

■ Каждое утро я начинаю с минуты размышления. Сажусь в удобное кресло и думаю о том, чего бы мне хотелось больше всего. Записываю желание на бумаге и выстраиваю четкий план по пунктам, что нужно сделать для его достижения. Так настраиваюсь на рабочий лад.

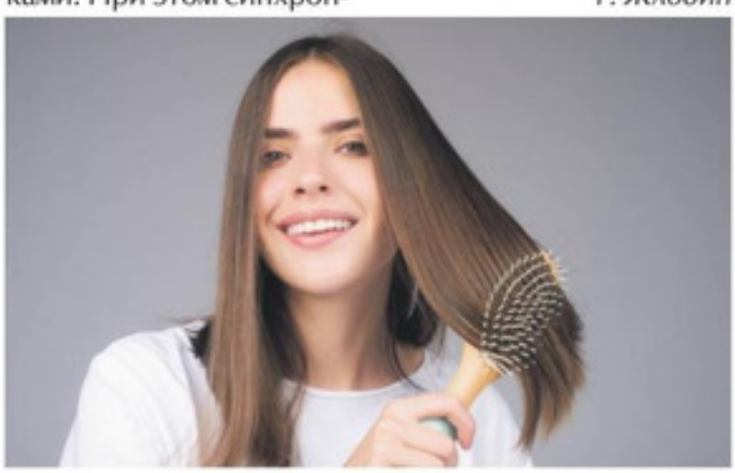
■ В моей косметичке есть несколько расчесок. Одна из них, массажная, — терапевтическая. Несколько раз в день я не просто поправляю прическу, а целенаправленно расчесываю волосы не менее десяти минут. Делаю это мягко и плавно. Процедура помогает мне расслабить мышцы и успокоиться.

■ Если я понимаю, что сейчас «взорвусь», ухожу в свой в кабинет и выполняю упражнение «Лыжник»: делаю взмахи руками активно вверх-вниз, как лыжными палками. При этом синхронно поднимаю и опускаю пятки, не отрывая носки от пола. Очень помогает избавиться от приступа злости.

■ Когда накатывает гнев, выбираю любой предмет, который попадается на глаза, и мысленно перечисляю десять его признаков. Это не так легко, как кажется, зато отвлекает от негативных мыслей и проблем.

Еще по совету подруги-психолога пробовала катать босой стопой мячик, включать любимую музыку, раскрашивать рисунок-антистресс, вдыхать разные ароматы и даже менять пароли на всех почтовых ящиках. Но для меня эти способы оказались не только не рабочими, но и раздражающими. А вот эффективными могут стать самые неожиданные. Главное — искать и найти.

Галина ЕРОФЕЕВА, г. Жлобин



Глория обращается к читателям издания:

«Не ждите 12 лет! Станьте невероятно удачливым и выиграйте не менее 100 000 рублей в любых играх, розыгрышах и лотереях уже сегодня!»

Реклама

Но сначала вы должны убедиться, что финансовая удача на вашей стороне и в будущем вас ждет богатство и успех. Только в этом случае я совершенно бесплатно составлю для вас Персональный календарь удачи, в котором укажу ваши благоприятные дни для получения денег и больших выигрышей.

ГЛОРИЯ

«Вы, несомненно, слышали обо мне, меня зовут Глория. Вот уже более 30 лет я занимаюсь ясновидением, астрологией и нумерологией, и мне известно, что существуют эффективные периоды привлечения денег, удачи и благополучия. И мне очень обидно, что тысячи людей, испытывая серьезные финансовые трудности, даже не подозревают о том, что есть способ раз и навсегда решить их проблемы. Сегодня я хочу исправить эту несправедливость и помочь тем из вас, кому особенно нужны деньги и кто нуждается в срочной помощи!»

Наступает удивительное время для того, чтобы обрести финансовое благополучие!

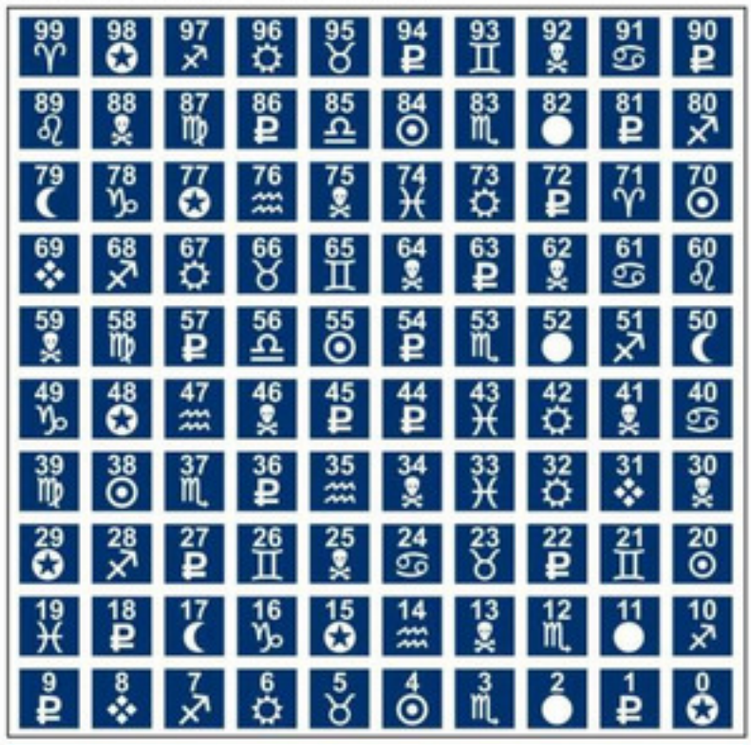
2025 год будет отмечен уникальной конфигурацией двух планет – Юпитера, отвечающего за удачу и процветание, и Венеры – планеты, связанной с роскошью и материальным комфортом. У каждого человека появился уникальный шанс изменить свое финансовое положение к лучшему, если оперативно действовать, а не раздумывать долго. В это время сбываются самые заветные мечты: нуждающийся в деньгах может неожиданно разбогатеть, просто купив лотерейный билет, выиграв в конкурсе или приняв участие в розыгрыше денежных призов. Воспользуйтесь этой уникальной возможностью прямо сейчас, так как такая благоприятная ситуация повторится только через 12 лет. Не ждите, превратите свою мечту в реальность уже сегодня! Для этого воспользуйтесь Дельфийской астрологической таблицей. С ее помощью вы узнаете, находится ли финансовая удача на вашей стороне. И, если Фортуна к вам благосклонна, я бесплатно составлю для вас Персональный календарь удачи, который поможет вам разбогатеть и обрести финансовое благополучие!

Что нужно сделать для того, чтобы понять, находится ли удача на вашей стороне...

Закройте глаза и расслабьтесь. Мысленно представьте себе две последние цифры вашего года рождения (например, если вы родились в 1967 году, то две последние цифры – 6 и 7). Вычтите из этого числа составляющие его цифры (например, из числа 67 надо вычесть 6 и 7, получится 54). На языке нумерологов это число называется КЛЮЧОМ. Будьте внимательны, так как от правильности ваших вычислений будет зависеть ваше финансовое благополучие в ближайшие 12 лет. После этого найдите в Дельфийской астрологической таблице справа символ, которому соответствует КЛЮЧ. Если это символ денег ₽ – поздравляю Вас: удача на Вашей стороне и нужно действовать незамедлительно! Прямо сейчас отправьте Купон по почте и запросите ваш Персональный календарь удачи, который я бесплатно составлю для вас и пришлю вам по почте.

Для чего нужен Персональный календарь удачи?

- ★ Вам нужны деньги? **Вы будете более богатым и успешным человеком, чем могли себе представить!**
- ★ Вам не везет в лотереях и розыгрышах? **Вы будете выигрывать так часто, как того хотите!**
- ★ Вы не знаете, как расплатиться с долгами? **Вы навсегда забудете о проблемах с деньгами!**



КУПОН НА ПОЛУЧЕНИЕ ПЕРСОНАЛЬНОГО КАЛЕНДАРЯ УДАЧИ

Заполните и отправьте (сегодня, если возможно) по адресу:

111123, г. Москва, а/я 41, для Глории.

БЕСПЛАТНЫЙ ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЗАКАЗА

8 (800) 550-16-19

❑ **Да,** Глория, я обнаружил(-а) в Дельфийской астрологической таблице символ, соответствующий моему КЛЮЧУ. Это символ ₽.

❑ **Да,** я хочу стать удачливым и богатым человеком и прошу Вас, Глория, отправить мне бесплатно мой Персональный календарь удачи, который позволит мне выиграть не менее 100 000 рублей.

Дата рождения (обязательно): _____

Ф.И.О. _____

_____

_____

Индекс_____ Адрес _____

_____

_____

_____

Тел.: _____

E-mail: _____

Уже через несколько дней Вы получите письмо от Глории.

☑ Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные ООО «Глория» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях.

Подпись_____ Дата_____

ООО «Глория», 111123, г. Москва, ш. Энтузиастов, д. 56, стр. 39, ОГРН 1217700280247

«Народный доктор» №20 22.10.2024

«ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ДАЧНИКА»

Современные реалии таковы, что дачник должен не только обладать обширными знаниями о выращивании различных садовых и огородных культур, но и быть юридически подкованным. А ведь правовая система постоянно совершенствуется, и уследить за новыми законами в круговороте дачных дел не так уж и легко... Как оформить земельный участок? Куда уходят членские взносы? Какими нормами руководствоваться, возводя забор на своем участке? Если вы еще не знаете ответы на эти и другие «острые» вопросы, то спецвыпуск «Юридическая консультация дачника» как раз для вас!

«МЕНЮ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА»

Правильное питание при артериальной гипертензии — это не просто восполнение энергии и жизненных сил, а главная часть терапии. Без сбалансированного рациона эффективность лекарственных препаратов сводится к нулю: давление не корректируется, а риск заработать осложнения многократно увеличивается. Включите свою кулинарную фантазию и попробуйте готовить по-новому! А наши специалисты подскажут, чем заменить соль в первых и вторых блюдах, сахар — в десертах, а уксус — в закатках, поделятся интересными рецептами и кулинарными хитростями.

«СВАТЫ НА ПЕНСИИ» № 10

- Легко и просто. «Кнопка выключения» головокружения. Она есть у каждого!
- Наступила не только осень, но и тыквенная пора. Давайте приготовим котлеты «Оранжевое солнце», тыкву по-гречески и желтые кексы с... курицей.
- «Борщ без деревьев» и бабули-каскадеры. Непридуманные истории наших читателей!
- Подробный лунный календарь садовода-огородника на ноябрь.

Реклама

«ДОМАШНИЙ» № 20

- Психология. Папа может? Опыт отца, ушедшего в декрет.
- Экспертиза. Тестируем жидкие обои.
- Цветы. Пять роковых ошибок при пересадке комнатных растений.
- Родня. «Вырастили внука, а он нас теперь знать не хочет»: житейская история.
- Здоровье. Прививка от ветрянки: почему лучше колоться, чем болеть.

ООО «Издательский дом «Толока», УНП 192173221

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

16+

РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ

Сегодня также вышли:
«Волшебный», «Делаем сами», «Цветок», «Сваты», «Домашний», «Садовод и огородник», «Сваты. Сканворды», «Сваты на пенсии», «Домашняя пекарня», «Сваты на даче», «Салат Салатыч», «Сваты на кухне», «Саша и Маша. 1000 приключений», «Меню для гипертоника», «Юридическая консультация дачника».

Читайте в следующем номере «Доктора»

- Тема номера. Кому грозит синусит.
- Больной вопрос. Урчание после еды.
- Актуально. Вместо таблеток — банан.
- Любопытные методики. Здоровье по лунному календарю.

Сегодня также вышли:
«Волшебный», «Делаем сами», «Цветок», «Сваты», «Домашний», «Садовод и огородник», «Сваты. Сканворды», «Сваты на пенсии», «Наша кухня. Выпечка», «Сваты на даче», «Наша кухня. Салаты и закуски», «Сваты на кухне», «Саша и Маша. 1000 приключений», «Меню для гипертоника», «Юридическая консультация дачника».

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону (4812) 64-75-47 или напишите на электронную почту ru@toloka.com Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам!

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону 8 (017) 373-46-60 или напишите на электронную почту sales_by@toloka.com.
Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам!

«Народный доктор»
N 20 (666), 22 октября 2024 г.

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-21184 от 31.05.2005
выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Главный редактор
ЯЛОВА М.В.
Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Адрес:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
Адрес редакции:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com
Для писем:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200;
www. toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com, nd@toloka.com

Подписные индексы (помесячные):
П1201 «Подписные издания»
Официальный каталог АО «Почта России» **12655** «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47
Свободная цена
Подписано в печать 11.10.2024 г. в 16:00
Тираж 115 000 экз.
Отпечатан в ООО «ОЛА ПРИНТ», Россия, 127055, г. Москва, ул. Бутырский вал, д. 50, пом. 2/П

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18
E-mail: reklama_ru@toloka.com
За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.
Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.
Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.
Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.
За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.
Условия выплаты вознаграждения — после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.
Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.
Фото: Shutterstock.com
Издается с июня 1996 года.
Выходит два раза в месяц.
Следующий номер выйдет 5 ноября 2024 года

«Народный доктор»
№ 20 (666), 22 октября 2024 г.

Главный редактор
САНЧУК Татьяна Ивановна
Приемная: т/ф (8-0222) 77-09-19
Редактор
ЯРОВИКОВА Анна Леонидовна
Учредитель
ООО «Издательский дом «Толока»
Журнал «Народный доктор» зарегистрирован Министерством информации Республики Беларусь в Государственном реестре средств массовой информации за № 270
Подписные индексы:
01169 — помесячный,
01171 — квартальный,
01170 — полугодовой,
01178 — льготный полугодовой для пенсионеров
Адрес редакции:
Республика Беларусь, 220004, г. Минск, ул. Немига, 40, помещение 12, кабинет 12;
E-mail: nd@toloka.com
tatyana.sanchuk@toloka.com
телефон (8-017) 373-46-60
Адрес для писем:
Республика Беларусь, 212030, г. Могилев, ул. Первомайская, 42;
www.toloka.com
телефон (8-0222) 77-59-50

Телефон рекламной службы
(8-017) 373-47-83
E-mail: reklama_by@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Телефон горячей линии по вопросам доставки и качества изданий:(8-017) 373-46-60
Свободная цена
Подписано в печать 11.10.2024 г. в 16.00.
Тираж 11 300 экз.
Отпечатан в ООО «ТИПОГРАФИЯ МАТРИЦА», Российская Федерация, 214031, г. Смоленск, ул. Маршала Соколовского, д.6, кв. 45
Использование материалов без согласия редакции запрещено. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. При перепечатке ссылка на «Народный доктор» обязательна. Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.
Редакция имеет право опубликовывать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.
Уважаемые читатели, присылая в редакцию письма, не забывайте указывать свои полные ФИО, почтовый адрес, паспортные данные (серия, номер, кем и когда выдан, личный (идентификационный) номер).
Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Республики Беларусь.
Следующий номер «Народного доктора» выйдет 5 ноября 2024 года
Выходит 2 раза в месяц
Издается с июня 1996 года.
В номере использованы фото Shutterstock.com

ХОЛЕСЕНОЛ

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ

Содержит высококачественный экстракт артишока французского производства

№180 выгодно*

№36 удобно

Растительный гепатопротектор

1 капсула в сутки

Допускается длительное применение до 90 дней

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Телефон «горячей линии»:
8-800-333-10-33
(звонок по России бесплатный)

*ПО СРАВНЕНИЮ С ХОЛЕСЕНОЛ №36 НА РЕСУРСЕ VISHER8.RU НА 01.09.2024 № KZ.16.01.78.003.E.002287.10.14 ОТ 08.10.2014 РЕКЛАМА

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

JREAD.TOP

ПРИСОЕДИНИТЬСЯ